ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
2ΟΥ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ
ΜΕ ΘΕΜΑ

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΝΕΟΙ

1ο ΕΠΑ.Λ ΚΙΑΤΟΥ

ΤΜΗΜΑ: ΑΣ 3

ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ: 2011 – 2012

Πρόλογος

Γεια σας! Είμαστε η ομάδα του τμήματος ΑΣ3 και ασχολούμαστε με το μάθημα της ερευνητικής εργασίας ή αλλιώς το γνωστό "Project". Αφού λοιπόν επιλέξαμε ως τμήμα θέμα σχετικά με τον αθλητισμό, «**Αθλητισμός και νέοι**» ύστερα χωριστήκαμε σε τρεις ομάδες των πέντε ατόμων για να χωρίσουμε τις ενότητες που θα μας απασχολήσουν. Η μια ομάδα επέλεξε το μέρος της εργασίας που αφορά τον χουλιγκανισμό «Ποια είναι τα αίτια και ποιοι οι τρόποι αντιμετώπισης του»; η άλλη ομάδα επέλεξε το θέμα «Αθλητισμός και υγεία» και η άλλη ομάδα το θέμα σχετικά με τα «Αναβολικά». Πιστέψαμε πως είναι πραγματικά ένα πολύ ενδιαφέρον θέμα το οποία θα κέντριζε το ενδιαφέρον της ομάδας μας καθ' όλη την διάρκεια της εργασίας μας και θα μας οδηγούσε στο καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Και αυτό ελπίζουμε πως καταφέραμε. Σας ευχαριστούμε πολύ για την υπομονή σας και ελπίζουμε να μην σας απογοητεύσουμε..

Προβληματική

Σημαντικό ρόλο στην επιλογή του θέματος έπαιξε η θετική ανταπόκριση από όλους μας καθώς είναι θέμα αγαπητό, ευχάριστο οικείο και προσιτό στα παιδιά. Επιπλέον, ισχυρό κριτήριο στην επιλογή του θέματος αποτελεί το γεγονός ότι ο αθλητισμός είναι διαχρονικός και επίκαιρος και σχετίζεται με ανθρώπινες δραστηριότητες στο κοινωνικό, οικονομικό, φυσικό, ιστορικό και ιατρικό περιβάλλον. Είναι εξάλλου αναγκαίο να δοθεί στους μαθητές από μικρές ηλικίες κίνητρο για τον αθλητισμό, αφού η χώρα μας είναι από τις πρώτες στην Ευρώπη στην παιδική παχυσαρκία, πράγμα που υποδηλώνει την έλλειψη διατροφικής αγωγής και άσκησης από τα παιδιά.

Οι δραστηριότητες πραγματοποιήθηκαν με τη βοήθεια του Διαδικτύου, οπτικοακουστικού υλικού, του επεξεργαστή κειμένου, του φύλλου παρουσίασης και άλλων μέσων της νέας τεχνολογίας.

Στόχος της συγκεκριμένης ερευνητικής εργασίας είναι:

- Να γνωρίσουμε τις ωφέλειες της άθλησης για τη σωματική και ψυχική μας υγεία
- Να αγαπήσουμε οι μαθητές την άθληση
- Να ανακαλύψουμε την άθληση σε απλές καθημερινές ασχολίες
- Να γίνουν αντιληπτά τα προβλήματα υγείας που προκαλεί η έλλειψη άθλησης
- Να γνωρίσουμε αγωνίσματα
- Να ενημερωθούμε για την ιστορική εξέλιξη ορισμένων αθλημάτων – αθλοπαιδιών

Μεθοδολογία

Η μια ομάδα μελέτησε τα θέματα που σχετίζονται με τον χουλιγκανισμό "Ποια είναι τα αίτια και ποιοι οι τρόποι αντιμετώπισης του; ,η άλλη ομάδα επέλεξε το θέμα αθλητισμός και υγεία και η άλλη ομάδα το θέμα σχετικά με τα αναβολικά

- Αναζητήσαμε σχετική βιβλιογραφία και υλικό στο διαδίκτυο.
- Διεξαγάγαμε έρευνα με την κατάρτιση ερωτηματολογίου στην οποία καταγράψαμε τη σχέση των νέων με τον αθλητισμό και παλαιότερων γενεών και τις απόψεις τους για τα αναβολικά και τον χουλιγκανισμό
- Επισκεφτήκαμε αθλητικές εγκαταστάσεις,
- Παρακολουθήσαμε τηλεοπτικές εκπομπές με θέμα τον αθλητισμό

- Μελετήσαμε αθλητικά περιοδικά και εφημερίδες
- Αναζητήσαμε σχετικά βίντεο και φωτογραφίες στο διαδίκτυο,
- Αποδελτιώσαμε το συγκεντρωμένο υλικό, καταγράψαμε και εξαγάγαμε συμπεράσματα για την επίδραση του αθλητισμού στη ζωή των νέων
- Αξιοποιήσαμε τα πολυμέσα που διαθέτει το σχολείο μας συνθέτοντας την εργασία μας με τη βοήθεια του βίντεο, οπτικοακουστικών μέσων και των φύλλων παρουσίασης.

Επεξεργαστήκαμε το υλικό μας και καταγράψαμε τα συμπεράσματά μας.

ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΜΑΣ

ΑΝΩΝΥΜΟΥΣ	**ΚΑΡΙΠΙΔΗΣ**	**ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ**
ΠΡΕΝΤΟΥΣΙ ΝΤΟΤΣ	ΤΣΑΝΑΛΙΑΙ ΜΑΡΙΟΣ	ΣΤΕΡΜΟΥΓΚΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
ΣΑΙΝΤΙ ΝΤΕΡΒΙΣΗ	ΤΣΙΠΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ	ΜΑΝΤΑΛΙΝΑ ΝΤΟΜΙΝΤΕ
ΦΑΝΗΣ ΣΚΑΖΑΣ	ΤΟΥΤΣΙ ΕΡΒΙΣ	ΝΕΛΑ ΤΖΕΜΑΛ
ΓΙΑΝΝΗΣ ΣΑΜΑΡΤΖΗΣ	ΠΟΥΛΟΥΛΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ	ΧΡΗΣΤΟΣ ΤΟΥΛΙΑΣ
	ΣΤΑΘΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	ΡΟΥΜΕΛΙΩΤΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Τι είναι ο αθλητισμός;

Όταν μιλάμε για αθλητισμό, είναι σα να μιλάμε για την ομορφιά. Όταν κοιτάμε έναν άνθρωπο πολύ όμορφο ή ένα κτήριο πολύ κομψό λέμε: « μ' αρέσει ». Όμως, η ομορφιά δεν είναι κάτι το συγκεκριμένο. Για τον ίδιο λόγο δεν μπορούμε να πούμε συγκεκριμένα τι είναι ο αθλητισμός.

Αν θέλαμε, όμως, να δώσουμε έναν ορισμό θα μπορούσαμε να πούμε ότι ο αθλητισμός είναι η σωματική προσπάθεια, που αποβλέπει στην ***τελειοποίηση του σώματος,*** στην ***κραταίωση της δύναμης,*** στην ***καλλιέργεια της άμιλλας*** και ***του ευγενούς συναγωνισμού***, στην ***ανάταση του πνεύματος,*** στην ***ανάπτυξη της επιδεξιότητας*** και στην ***εξασφάλιση της υγείας του ανθρώπου.*** Ο αθλητισμός δεν είναι μόνο θέαμα. ***Είναι κάτι που πρέπει να κάνουμε όλοι.***

Πότε γεννήθηκε;

Ο αθλητισμός γεννήθηκε μαζί με τον άνθρωπο μέσα στα δάση και στα πεδία της μάχης. Οι αρχαίοι Έλληνες οργάνωσαν τον αθλητισμό και σαν παιχνίδι και σαν θέμα διδασκαλίας (Νους υγιής εν σώματι υγιεί).

Ονόμασαν αγώνες *στίβου* τους ***δρόμους***, τα ***άλματα*** και τις ***ρίψεις***. Στα βαριά αγωνίσματα περιλαμβάνονται η ***πάλη***, η ***πυγμαχία*** και το ***παγκράτιο***.

Οι Ολυμπιάδες

Στην σύγχρονη εποχή υπάρχουν πάμπολλα αγωνίσματα τα σημαντικότερα βρίσκονται στις Ολυμπιάδες, όπου αγωνίζονται αθλητές από όλο τον κόσμο. Οι σύγχρονες ολυμπιάδες καθιερώθηκαν στα τέλη του περασμένου αιώνα (1896 Αθήνα). Θυμίζουν τα αθλητικά αγωνίσματα που γίνονταν από το 776 π.Χ. κάθε τέσσερα χρόνια στην αρχαία Ελλάδα.

Αθλητισμός-Σπορ

Όταν μιλάμε σήμερα για αθλητισμό, εννοούμε τα σπορ. Σπορ είναι μια διεθνής λέξη που δηλώνει τις ανθρώπινες ενέργειες που γίνονται για την ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων ή για την αντιπαράθεσή τους με αυτές των άλλων αθλητών στους αγώνες.

Χτες και σήμερα

Κάποτε, μόνο το θάρρος, η δύναμη και το ένστικτο οδηγούσαν τον αθλητή στους αγώνες του. Σήμερα, η αθλητική επιστήμη εφαρμόζει όλα τα μέσα για να πετύχει ο αθλητής τα καλύτερα αποτελέσματα.

Απαγορεύεται το ***ντοπάρισμα,*** δηλαδή να συμμετέχει κάποιος στο αγώνισμα αφού προηγουμένως έχει πάρει διεγερτικά φάρμακα (ειδικές αναλύσεις που γίνονται στους αθλητές εγγυώνται ότι η νίκη είναι καθαρή). Τα φάρμακα αυτά είναι πολύ επικίνδυνα για την υγεία: επιδρούν έτσι ώστε το σώμα, αν και κουράζεται, δε νιώθει την προσπάθεια, η οποία στο τέλος γίνεται συχνά και ανυπόφορη.

ΕΡΕΥΝΑ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

ΧΟΥΛΙΓΚΑΝΙΣΜΟΣ ΣΤΑ ΓΗΠΕΔΑ

Ως χουλιγκανισμός αναφέρεται η ανάρμοστη και βίαιη συμπεριφορά οπαδών αθλητικών ομάδων που οδηγεί στη διατάραξη της τάξης.

Εκφάνσεις χουλιγκανισμού συνήθως θεωρούνται πράξεις όπως η υβριστική συμπεριφορά σε γήπεδα κατά τη διάρκεια αγώνων πολλές φορές με ρατσιστική διάθεση, η επιθετική συμπεριφορά σε αυτούς τους χώρους, οι εισβολές οπαδών στον αγωνιστικό χώρο πολλές φορές με βίαιες διαθέσεις, οι ομαδικές συγκρούσεις οπαδών εντός και εκτός γηπέδων καθώς και δολοφονίες που γίνονται μεταξύ οπαδών που τάσσονται υπέρ διαφορετικών ομάδων.

Ο όρος χρησιμοποιείται πολύ συχνά για να περιγράψει την συμπεριφορά των οπαδών σε αγώνες ποδοσφαίρου. Με αυτόν τον τρόπο δηλώνονται βανδαλισμοί και ομαδικές

συγκρούσεις που λαμβάνουν χώρα πριν, κατά τη διάρκεια, ή μετά από έναν ποδοσφαιρικό αγώνα, αλλά δεν είναι λίγες οι φορές που προκαθορισμένες συγκρούσεις μεταξύ οπαδών γίνονται ανεξάρτητα από τους αγώνες ή με αφορμές αγώνες άλλων αθλημάτων.

Ο χουλιγκανισμός εμφανίστηκε στην Ελλάδα στην αρχή της δεκαετίας του ’80 και σε σύντομο χρονικό διάστημα είχε ραγδαία εξελιχθεί σε ανησυχητικό κοινωνικό φαινόμενο. Παρατηρήθηκε κυρίως ανάμεσα σε οπαδούς μεγάλων ομάδων της Ελλάδας ,ακόμη όμως και σε διοργανώσεις τοπικού και ερασιτεχνικού επιπέδου. Τα τελευταία χρόνια ωστόσο έχει σημειωθεί ύφεση στα περιστατικά .(Μάλιστα σε έκθεση του Συμβουλίου της Ευρώπης, η Ελλάδα είναι η τελευταία στην κατάταξη των Ευρωπαϊκών χωρών που αντιμετωπίζουν προβλήματα χουλιγκανισμού!)Παρά την ύφεση όμως του προβλήματος, ο χουλιγκανισμός δεν παύει ποτέ να είναι ένα αρρωστημένο κοινωνικό φαινόμενο που έχει αντίκτυπο σε όλες τις δομές της κοινωνικοπολιτικής ζωής της χώρας. Συμπερασματικά , γίνεται αντιληπτό ότι ο χουλιγκανισμός στην Ελλάδα έχει περάσει το «ρομαντικό-ήπιο» του στάδιο προ πολλού, ενώ έχει αφήσει πίσω του και την φάση της ενηλικίωσής της δεκαετίας του ’90.Έχει ενταχθεί σε μία νέα εποχή και έχει εξελιχθεί στα πρότυπα του Βρετανικού και του Ολλανδικού χουλιγκανισμού όπως αυτός εμφανίστηκε τα τελευταία δέκα χρόνια ,διατηρώντας βέβαια τις ιδιαιτερότητές του, πολλές από τις οποίες οφείλονται στην προχειρότητα και τον ερασιτεχνισμό που χαρακτηρίζει τις Ελληνικές Αρχές στον τρόπο αντιμετώπισης του. Εν κατακλείδι, διαπιστώνουμε πως ο χουλιγκανισμός αποτελεί μείζον ζήτημα, καθώς επίσης και ένα φαινόμενο που προβληματίζει και απασχολεί την ανθρώπινη κοινωνία και αυτός είναι ο λόγος που η ομάδα μας επέλεξε να αναλύσει το θέμα αυτό. Για να δούμε λοιπόν , από πού πηγάζει ο χουλιγκανισμός και υπάρχει τρόπος αντιμετώπισης ή ακόμα καλύτερα αποφυγής του ;

Κάποιοι πιστεύουν ότι ο χουλιγκανισμός γεννήθηκε στην Αγγλία. Μπορεί εκεί να... πέθανε σε άλλα μέρη του Κόσμου όμως «ζει και βασιλεύει».

Hooligans ήταν το όνομα Ιρλανδών αγωνιστών. Σήμερα, αυτό το όνομα έχει έχει συνδεθεί με φανατικούς οπαδούς που δε διστάζουν να αναπτύξουν παραβατική συμπεριφορά για την τιμή της ποδοσφαιρικής -ως επί το πλείστον - ομάδας τους.

Ανθρώπους που πέταξαν τα φθηνά εργατικά ενδύματα, πολλές φορές είναι υπεράνω κάθε υποψίας και δίνουν ραντεβού ανελέητου ξύλου...

Ο χουλιγκανισμός γεννιέται...

Ο χουλιγκανισμός στην Αγγλία λέγεται ότι ξεκίνησε στα τέλη του 19ου αιώνα, όταν άνθρωποι που χαρακτηρίζονταν σκληροί προκαλούσαν αναταραχές.

Την δεκαετία του 1960 ο χουλιγκανισμός έγινε πολύ πιο σοβαρό πρόβλημα. Αυτό οδήγησε την Κυβέρνηση να απαντήσει σε αυτό το φαινόμενο, με τη κίνηση «1968 Public Order Act», σύμφωνα με την οποία τα δικαστήρια μπορούσαν να απαγορεύσουν την είσοδο αυτών των ατόμων στους αγωνιστικούς χώρους.
Η βρετανική αστυνομία ήταν σε συνεχή έρευνα για φιλάθλους που έμοιαζαν με skinheads ή φορούσαν φθηνά εργατικά ρούχα.
Γεγονός που είχε ως αποτέλεσμα να αλλάξει... η μόδα των χούλιγκανς και πλέον να φορούν επώνυμα και ακριβά ρούχα.
Στην δεκαετία του 1980 οι χούλιγκανς της Λίβερπουλ, που ακολουθούσαν την ομάδα τους στην Ευρώπη έκλεβαν ακριβές μπουτίκ ρούχων.
Αγγλοι και Γερμανοί οπαδοί είχαν μια μακροχρόνια αντιπαλότητα, η οποία κορυφώθηκε στα τέλη της δεκαετίας του 1980. Αυτό είχε ως επακόλουθο να αποκτήσουν την χειρότερη φήμη μέχρι τα τέλη της δεκαετίας του 1990.
Τον 21ο αιώνα, οι χούλιγκαν συνήθως ντύνονται με ακριβά ρούχα και χρυσά κοσμήματα, γνωστά και ως «chav κουλτούρα». Αυτό οδήγησε σχεδιαστές ρούχων να αποσύρουν συγκεκριμένα υφάσματα από της κολεξιόν τους, έτσι ώστε να αποφευχθεί η σύνδεση της φίρμας τους με τον χουλιγκανισμό.
Σύμφωνα με ντοκουμέντα και έρευνες, οι περισσότεροι Αγγλοι χούλιγκανς είναι στο τέλος της εφηβείας και στις αρχές της τρίτης δεκαετίας της ζωής τους.
Ωστόσο, διαφέρουν από τους μεγαλύτερους, οι οποίοι παίρνουν μέρος στα επεισόδια, κυρίως ως οι καθοδηγητές αυτών. Συνήθως προέρχονται από την εργατική τάξη.

ΑΙΤΙΑ

Στις ημέρες μας τα φαινόμενα βίας στον αθλητισμό ολοένα και πληθαίνουν, χωρίς να μπορεί κανένας να αντιδράσει. Η πολιτεία και ολόκληρο το κυβερνητικό σύστημα δεν κάνουν τίποτα για να μειώσουν αυτά τα περιστατικά, με αποτέλεσμα αντί να μειώνονται, να αυξάνονται.
Συχνότερες είναι οι αναφορές στα κεντρικά δελτία ειδήσεων για συμπλοκές ανάμεσα σε οπαδούς διαφορετικών ομάδων οι οποίοι είχαν δώσει "ραντεβού" σε παράμερα σοκάκια ή ακόμα και σε κεντρικούς δρόμους για να "αποδείξουν" πως η ομάδα τους είναι "καλύτερη"...Τα αποτελέσματα όλων αυτών των βίαιων συμπλοκών είναι τραυματισμοί νεαρών παιδιών και σε ακόμα χειρότερες περιπτώσεις "θάνατοι δίχως αιτία". Αυτή η μορφή φανατισμού εμφανίζεται κυρίως στα γήπεδα και έχει ως αποτέλεσμα βίαιες και καταστροφικές πράξεις. Οι νέοι προσπαθούν να εκφράσουν την οργή τους για διάφορα θέματα που τους απασχολούν μέσω αυτής της επιθετικής τους συμπεριφοράς. Άμεση συνέπεια του παραπάνω, είναι η μη ικανή στήριξη της νεανικής προσωπικότητας από την κοινωνία, με αποτέλεσμα οι νέοι να ταυτίζονται με την ομάδα τους "νομίζοντας" πως έτσι ικανοποιούν την τάση του ατόμου για συλλογική ζωή.
Σημαντικός είναι και **ο ρόλος της οικογένειας**, η οποία πρέπει να διαπαιδαγωγεί σωστά τα παιδιά της και να τους δίνει εφόδια και ερεθίσματα έτσι, ώστε να μην οδηγηθούν αργότερα να γίνουν "μέλη" αυτών των "ομάδων". Ωστόσο αρνητικός είναι **ο ρόλος των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης** (ΜΜΕ),τα οποία με το να προβάλλουν βίαια πρότυπα οδηγούν τους νέους κατ' ευθείαν σε τέτοιου είδους οργανώσεις. Έτσι οι νέοι,

αφού δεν έχουν ανεπτυγμένη κριτική ικανότητα, δέχονται αυτές τις εικόνες χωρίς να τις αξιολογούν και νομίζουν πως αν εισχωρήσουν σε τέτοιες "κλίκες", θα μπορούν να κάνουν επίδειξη της "δύναμής" τους σε πιο αδύναμους. Ένας ακόμα σημαντικός παράγοντας, που αυξάνει τα ήδη μεγάλα ποσοστά βίας, είναι η ανεργία.

Ο νέος, ο οποίος είναι άνεργος, ψάχνει να βρει έναν τρόπο να εκφράσει την οργή του προς την κοινωνία και καταφεύγουν σε τέτοιου είδους δραστηριότητες. Έτσι λοιπόν ένα μικρό ποσοστό αυτών που δημιουργούνε επεισόδια στα γήπεδα είναι απογοητευμένοι νέοι οι οποίοι εξωτερικεύουν το συναίσθημα της αντίδρασης με αυτόν τον τρόπο. Χωρίς εργασία ο νέος δεν εκτονώνει την ενεργητικότητά του, πράγμα που σημαίνει ότι συσσωρεύει όλη του την ενέργεια και την μετατρέπει σε βίαια συμπεριφορά εντός των γηπέδων. Η φτώχεια, με την έννοια της δυσκολίας απόκτησης κάποιων βασικών καταναλωτικών αγαθών δημιουργεί αισθήματα ανισότητας και κατωτερότητας.Αν σε αυτούς προσθέσουμε τους χρήστες ναρκωτικών, αυτούς που ζουν στο περιθώριο και αυτούς που έχουν χάσει τις ηθικές τους αξίες (κλέφτες, απατεώνες κ.ά.) έχουμε ένα μεγάλο ρεζερβουάρ ανθρώπων
Το σχολείο δεν προσφέρει, όπως θα έπρεπε, αθλητική παιδεία η οποία θα είναι ικανή αργότερα να τους οδηγήσει στο να γίνουν φίλαθλοι και όχι φανατικοί οπαδοί. Ακόμα, τα παιδιά βλέποντας από την τηλεόραση διάφορα αθλητικά γεγονότα στα οποία οι αθλητές δίνουν... "το κακό παράδειγμα", υιοθετούν αυτές τις συμπεριφορές, διότι από τη μία δεν είναι σε θέση να αξιολογήσουν τέτοιες καταστάσεις και από την άλλη θεωρούν τους αθλητές ως τα ιδανικά πρότυπα.Συνοψίζοντας, θα πρέπει να κινητοποιηθούμε όλοι μαζί και να προσπαθήσουμε να μειώσουμε αυτά τα ποσοστά... αλλιώς η κοινωνία μας θα γίνει ακόμα χειρότερη.

Ο βασικότερος παράγοντας της δημιουργίας των βιαιοτήτων μέσα στο γήπεδο είναι οπωσδήποτε η δομή του αθλήματος. Σε αθλήματα όπου η νίκη στηρίζεται στο βαθμό δεξιότητας όπως π.χ στην ενόργανη και ρυθμική, στις καταδύσεις, στο σκι ή στα αθλήματα που οι αθλητές αγωνίζονται ο ένας μακριά του άλλου π.χ. στην κολύμβηση, στο τένις, στους δρόμους, στις ρίψεις η δημιουργία επιθετικής συμπεριφοράς είναι ανύπαρκτη ή ελάχιστη.
Αντίθετα αθλήματα που στηρίζονται στο δυναμισμό και οι αθλητές αγωνίζονται κοντά ο ένας στον άλλο δημιουργείται συχνά επιθετική συμπεριφορά.

Τρόποι Αντιμετώπισης

Σε πολλές χώρες πάρθηκαν μέτρα για την αντιμετώπιση του χουλιγκανισμού. Ως προς αυτά της Ελλάδας παρατηρούμε ότι :

- Ο πρωταρχικός ρόλος είναι η απομάκρυνση των χούλιγκανς από τα γήπεδα.
- Η καλλιέργεια αθλητικού πνεύματος-ευγενούς άμιλλας
- Ψήφιση νομοσχεδίου για πάταξη της βίας
- Αυστηρές ποινές στους ταραξίες
- Τιμωρία ομάδων σε αγώνες κεκλεισμένων των θυρών

ΠΩΣ ΩΜΟΣ ΘΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙ ΑΥΤΟ ΤΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΤΗΣ ΒΙΑΣ ΣΤΑ ΓΗΠΕΔΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΠΟΛΛΕΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΕΙΩΣΗ ΤΙΣ ΒΙΑΣ ΣΤΑ ΓΗΠΕΔΑ

Μία εικόνα χίλιες λέξεις….

ΣΤΟΠ ΣΤΗΝ ΒΙΑ ΣΤΑ

ΓΗΠΕΔΑ

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Σχολείο, σπίτι, φροντιστήριο, σπίτι, ύπνος. Η καθημερινότητα ενός παιδιού στις μέρες μας πραγματικός εφιάλτης, τον οποίο επιβάλλει το σύγχρονο μοντέλο ζωής. Το παιδί από πολύ νωρίς μπαίνει στο στείρο σύστημα εκπαίδευσης του άκρατου τεχνοκρατισμού και της εμπορευματοποίησης κάθε μορφής γνώσης, περνώντας σε δεύτερη μοίρα η παιδεία και η αγωγή κάθε τύπου.
Από τα πρώτα χρόνια της ζωής του ο νέος υιοθετεί το πρότυπο της καθιστικής ζωής πράγμα που δεν συνάδει με τη φύση κάθε νέου ανθρώπου με φρέσκο πνεύμα έτοιμο να δεχτεί παντός είδους επιρροές και επιδράσεις από το περιβάλλον του. Σαν επακόλουθο έρχεται η υποβάθμιση της φυσικής κατάστασης και της υγείας του νέου, καθώς η παχυσαρκία και τα προβλήματα της εξωτερικής εμφάνισης γίνονται όλο και πιο έντονα στην προεφηβεία και την εφηβεία. Ο νέος με μειωμένο το αίσθημα της αυτοπεποίθησης και του δυναμισμού ψάχνει επιβεβαίωση και διαφυγή σε τρόπους διασκέδασης που επιτάσσει το σύγχρονο καταναλωτικό πρότυπο ως μόδα

Σύμφωνα με τα παραπάνω καθιστούν την καθημερινότητα ενός παιδιού ή εφήβου λίγο μαύρη έως πολύ μίζερη, μα είναι κάπως έτσι. Ένα φωτεινό παραθυράκι διαφυγής για ένα νέο ανάμεσα σε πολλά είναι ο αθλητισμός. Σε μικρή ηλικία ξεκινά σαν παιχνίδι, αυτό οξύνει τη δημιουργικότητά του και επακόλουθος το δημιουργικό του εγωισμό. Καθώς το παιδί μεγαλώνει δέχεται όλο και περισσότερες επιδράσεις στο χαρακτήρα του από τον αθλητισμό, αναπτύσσει το αίσθημα της συνεργασίας και της συλλογικότητας, ενώ παράλληλα μαθαίνει να σέβεται το συμπαίχτη του αλλά και τον αντίπαλό του. Υιοθετεί την ευγενή άμιλλα μένοντας συγκροτημένος στη χαρά της νίκης και αποδέχεται την ήττα σαν κίνητρο βελτίωσης και αυτοκριτικής.

Σιγά σιγά ο νέος αρχίζει να αντιλαμβάνεται και να κατακτά αξίες ζωής όπως η υπομονή και η επιμονή, ο κόπος και η ανταμοιβή, η χαρά και η λύπη, καθιστώντας την κοινωνικοποίησή του πιο ομαλή. Επιπλέον, μαθαίνει να θέτει στόχους υψηλούς και να κατακτά μέρος αυτών, ενώ παράλληλα αποφεύγει με δική του κρίση τις κακές επιρροές και τις καταχρήσεις που λυμαίνονται τους εφήβους.

Η άθληση για τα παιδιά σήμερα είναι ουσιαστικά το παιχνίδι μιας εποχής όπου οι αλάνες έχουν εξαφανιστεί και δεν υπάρχει πια χρόνος, ευκαιρία ή και ασφάλεια για ελεύθερο παιχνίδι στις γειτονιές. Γι’ αυτό δεν πρέπει κανείς μας να ξεχνά ότι ο βασικός στόχος της άθλησης χρειάζεται να είναι πρωτίστως μια ευχάριστη δραστηριότητα και μια πολύτιμη εμπειρία για το παιδί.

Η συμμετοχή στα οργανωμένα αθλήματα δίνει την ευκαιρία στα παιδιά και στους νέους να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση και να συνηθίσουν σ’ έναν τρόπο ζωής και άσκησης που ιδανικά θα συνεχίσουν και στην ενήλικη ζωή τους. Ο αθλητισμός

προστατεύει τα παιδιά από την παχυσαρκία και τη γνωστή παγίδα 'καναπές - τηλεόραση - ψυγείο'. Μειώνει τον κίνδυνο για προβλήματα υγείας (τώρα, αλλά και στη μετέπειτα ζωή), όπως η παχυσαρκία, οι καρδιαγγειακές νόσοι και ο σακχαρώδης διαβήτης, και βοηθά στην απόκτηση υγιεινών συνηθειών. Επιπλέον, συμβάλλει στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και συντονισμού.

Ο αθλητισμός δεν αφορά μόνο στη σωματική ανάπτυξη και υγεία, αλλά και στον τρόπο με τον οποίο το παιδί αρχίζει να αντιλαμβάνεται τον κόσμο. Με τη συμμετοχή στα αθλήματα το παιδί γίνεται μέλος μιας ομάδας και μαθαίνει να επικοινωνεί ισότιμα και με κανόνες, να συμμετέχει σε μια κοινή προσπάθεια προς έναν κοινό στόχο. Είναι μια ευκαιρία να κάνει νέους φίλους και να μάθει να συνεργάζεται μαζί τους. Εξίσου σημαντικό, όμως, είναι και το γεγονός ότι μέσα από τον αθλητισμό το παιδί αντιλαμβάνεται και αποδέχεται τη διαφορετικότητα και καλλιεργεί την ιδέα του αλληλοσεβασμού και της ανεκτικότητας.

Ένας κίνδυνος

Αρκετές φορές, πάντως, η λάθος επιλογή αθλήματος, οι πιεστικοί γονείς ή οι φιλόδοξοι προπονητές μπορεί να μετατρέψουν τη χαρά του μικρού αθλητή σε απογοήτευση. Το παιδί, και ειδικά το παιδί προσχολικής ηλικίας, μπορεί να μην είναι ακόμα αναπτυξιακά έτοιμο να ασχοληθεί με κάποιο άθλημα, ενώ άλλες φορές ίσως να πιεστεί να ακολουθήσει κάτι που δεν του ταιριάζει. Σε τέτοιες περιπτώσεις δεν αποδίδει καλά και, ειδικά αν αθλείται σε ανταγωνιστικό περιβάλλον, επηρεάζεται η αυτοεκτίμησή του.

Παράλληλα, μειώνονται και οι πιθανότητες να συνεχίσει να ασχολείται με τον αθλητισμό. Άλλα και οι προικισμένοι μικροί αθλητές δυσκολεύονται να συνδυάσουν τις συχνά αυξημένες απαιτήσεις του αθλήματος με τις υπόλοιπες σχολικές και κοινωνικές υποχρεώσεις τους και συχνά καταπονούνται ψυχικά και σωματικά στην προσπάθεια να επιτύχουν τη νίκη με κάθε κόστος.

Ο ρόλος των γονέων

Η στάση των γονέων και άλλων ενηλίκων μπορεί επίσης να επηρεάσει το πώς θα βιώσουν αυτήν την εμπειρία τα παιδιά και κάνει όλη τη διαφορά ανάμεσα στη χαρά της συμμετοχής ή στην πίκρα της ήττας.

Σημαντική είναι η επιλογή του κατάλληλου αθλήματος, ανάλογα με τις επιθυμίες και τις δεξιότητες του παιδιού. Για παράδειγμα, τα περισσότερα παιδιά προσχολικής ηλικίας δεν έχουν ακόμη τις κινητικές δεξιότητες και την απαραίτητη προσοχή για να ασχοληθούν με οργανωμένα αθλήματα. Αντίστοιχα, σε παιδιά που δε συμπαθούν τα σπορ είναι σημαντική η συζήτηση για τα οφέλη του αθλητισμού, αλλά και η διερεύνηση

των ανησυχιών του παιδιού και η προσφορά εναλλακτικών επιλογών άθλησης μέχρι να βρει αυτό που του ταιριάζει.

Οι γονείς μπορούν και πρέπει να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή των παιδιών τους, να παρακολουθούν και να σχολιάζουν τις δραστηριότητές τους καθώς και να αθλούνται μαζί τους. Καλό είναι να διατηρούν ρεαλιστικές προσδοκίες για την εξέλιξη και τις επιδόσεις του παιδιού και να δίνουν έμφαση στον ψυχαγωγικό χαρακτήρα του αθλήματος, να το επαινούν για την προσπάθεια και να το ενθαρρύνουν στην περίπτωση αποτυχίας. Επίσης, με το παράδειγμά τους μπορούν να διδάξουν τη σωστή αθλητική συμπεριφορά, τη διατήρηση της ψυχραιμίας σε καλές και κακές στιγμές και το σεβασμό προς τους αντιπάλους. Οι γονείς θα πρέπει να επικοινωνούν με τους προπονητές και τους άλλους γονείς, για να διασφαλίζουν τις κατάλληλες συνθήκες άσκησης και την αποφυγή υπερβολικής πίεσης στα παιδιά.

Η ιατρική εξέταση

Ο παιδίατρος, με τη σειρά του, εκτιμά τη φυσική κατάσταση και την ανάπτυξη των μικρών αθλητών. Είναι μια ευκαιρία να διαγνώσει πιθανά προβλήματα υγείας ή παράγοντες αυξημένου κινδύνου και να εξασφαλίσει την αθλητική δραστηριότητα χωρίς κινδύνους για την υγεία. Είναι επίσης μια καλή στιγμή για να συζητηθούν επικίνδυνες συμπεριφορές, όπως το κάπνισμα, η χρήση ουσιών ή αναβολικών, οι διατροφικές συνήθειες και διαταραχές κ.ά.

Στο πλαίσιο της επίσκεψης ο παιδίατρος θα ρωτήσει για το ατομικό και το οικογενειακό ιστορικό του παιδιού, με έμφαση στα καρδιαγγειακά νοσήματα και συμπτώματα (όπως φυσήματα, πόνος στο στήθος ή λιποθυμία κατά την άσκηση, θάνατοι σε νεαρή ηλικία στην οικογένεια), αλλά και για άλλες χρόνιες παθήσεις (άσθμα, μυοσκελετικές παθήσεις, δερματολογία προβλήματα κ.ά). Θα εξετάσει το παιδί με έμφαση στην καρδιολογική και ορθοπεδικοί εξέταση και μπορεί να ζητήσει ηλεκτροκαρδιογράφημα και υπερηχοκαρδιογράφημα για τον αποκλεισμό υποκείμενης καρδιοπάθειας.

Τέλος, ο παιδίατρος μπορεί να βοηθήσει τους γονείς στην επιλογή του κατάλληλου αθλήματος για το παιδί και να επισημάνει τους πιθανούς κινδύνους και τα μέτρα προστασίας που μπορεί να λάβει το παιδί για να τους αποφύγει.

Ως επίλογο, λοιπόν, μπορούμε να πούμε: «**Ναι στην άθληση, ναι στη σωματική δραστηριότητα, χωρίς υπερβολές, για υγιή και χαρούμενα παιδιά**»!

Καλό είναι οι γονείς να διατηρούν ρεαλιστικές προσδοκίες για την εξέλιξη και τις επιδόσεις του παιδιού και να δίνουν έμφαση στον ψυχαγωγικό χαρακτήρα του αθλήματος, να επαινούν τα παιδιά για την προσπάθεια και να τα ενθαρρύνουν στην περίπτωση αποτυχίας

Ένας αθλητής παραμένει αθλητής και εκτός του αγωνιστικού χώρου. Αυτό τον καθιστά καλύτερο άνθρωπο με σφαιρική μόρφωση και παιδεία, καλύτερο μαθητή, εργαζόμενο, φίλαθλο, έναν άνθρωπο που σέβεται τους γύρω του και πάνω απ όλα τον εαυτό του.

Πρόσφατες ευρωπαϊκές επιστημονικές έρευνες δείχνουν τη σχέση μεταξύ της δημόσιας υγείας και του αθλητισμού. Ο αθλητισμός συμβάλλει θετικά στην αντιμετώπιση ασθενειών όπως οι καρδιακές παθήσεις, ο διαβήτης, η παχυσαρκία, η υπέρταση, και ορισμένων εγκεφαλικών αναταραχών. Η ευρωπαϊκή ομάδα εργασίας, που δημιουργήθηκε από την Ε.Ε., προετοιμάζει έναν οδηγό για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας. Οι προτάσεις για τον καθορισμό των εθνικών προγραμμάτων στοχεύουν στην παρεμπόδιση της ασθένειας και την ενίσχυση της δημόσιας υγείας μέσω του αθλητισμού.

Οι ερευνητές επεσήμαναν ότι ιδιαίτερα αν κανείς στον ελεύθερο χρόνο του αθλείται μαζί με φίλους του, αυτό τον βοηθάει ακόμη περισσότερο να διώχνει το άγχος.

Τον τελευταίο καιρό όλο και περισσότερες έρευνες οι οποίες ασχολούνται με το πώς ο άνθρωπος θα νικήσει τον χρόνο βλέπουν το φως της δημοσιότητας. Η αλήθεια είναι ότι πάντοτε ο άνθρωπος ενδιαφερόταν για τη μακροημέρευση, μόνο που τις τελευταίες δεκαετίες πληθαίνουν οι φωνές που λένε ότι μέχρι τα μέσα του αιώνα θα υπάρχει τρόπος να ζούμε παραγωγικά μέχρι τα ογδόντα έτη και συνολικά πάνω από εκατό χρόνια.

Ανεξάρτητα πάντως από ειδικότητα όλοι οι επιστήμονες χαρακτηρίζουν την άσκηση ως τον υπ' αριθμό ένα σύμμαχο στη βελτίωση τόσο της ποιότητας όσο και της διάρκειας της ζωής όλων μας.

Μιλώντας για άσκηση θα πρέπει να εξηγήσουμε ότι δεν αναφερόμαστε στον αγωνιστικό αθλητισμό αλλά σε ασκήσεις που μπορεί να κάνει ο καθένας, χωρίς τις περισσότερες φορές να απαιτείται ειδικός χώρος.
Τρεις είναι οι σημαντικότεροι παράμετροι μιας τέτοιας προσπάθειας: το είδος της άσκησης, η ένταση και η διάρκεια. Οι ασκήσεις που επιλέγονται θα πρέπει να

κινητοποιούν μεγάλες μυϊκές ομάδες, να επαναλαμβάνονται τουλάχιστον τρεις έως πέντε φορές την εβδομάδα και να πραγματοποιούνται με το 60-70% της μέγιστης ικανότητας του ατόμου.

Η συμμετοχή των γυναικών στον αθλητισμό επιβάλλεται. Τα επιστημονικά στοιχεία προτείνουν ότι οι γυναίκες αποκομίζουν πολλά οφέλη υγείας από έναν ενεργό τρόπο ζωής. Η συμμετοχή στον αθλητισμό μπορεί να αποτρέψει πολλές ασθένειες. Στα κορίτσια μπορεί να ασκήσει θετική επίδραση στην υγεία τους κατά την παιδική ηλικία, καθώς επίσης και να μειώσει τον κίνδυνο χρόνιων παθήσεων στην ενήλικη ζωή. Στις ηλικιωμένες γυναίκες, μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων, που αποτελούν αιτία θανάτου. Βοηθά, επίσης, στη μείωση της οστεοπόρωσης.

Αναβολικά (Doping)

Οι αναβολικές ουσίες είναι φάρμακα τα οποία προέρχονται από την ανδρική ορμόνη, την τεστοστερόνη. Προάγουν την ανάπτυξη της μυϊκής μάζας και αυξάνουν τη μάζα των ιστών του σώματος που δεν περιέχει λίπος.

Η ονομασία της ντόπας προέρχεται από ένα διεργετικό ποτό της Νοτίου Αφρικής, του οποίου βάση ήταν εκχύλισμα καρπών του φυτού κόλα μαζί με οινόπνευμα.

Η χρήση των αναβολικών και της ντόπας ξεκινάει από την αρχαιότητα (φύλλα κόκας και ένα είδος πιπεριού). Ήταν ένα «διεργετικό βότανο» γράφει ο Παυσανίας και φτάνει

μέχρι σήμερα με τη χρήση της τετραϋδρογεστρινόνης, που είναι δημιουργία των εργαστηρίων. Τα αναβολικά χρησιμοποιήθηκαν για πρώτη φορά τη δεκαετία του '50, εποχή κατά την οποία η ανίχνευση τους και η μέτρηση των ορμονών στο αίμα ήταν αδύνατη.

Τα αναβολικά χρησιμοποιούνται στην ιατρική για θεραπευτικούς σκοπούς. Όμως γίνεται και καταχρηστική χρήση από αθλητές και άλλους που θέλουν να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους και τη σωματική τους εμφάνιση.

Η λήψη των αναβολικών χωρίς ιατρική επίβλεψη είναι επικίνδυνη από σωματικής και ψυχολογικής άποψης. Τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες που λαμβάνουν τα φάρμακα αυτά, παρουσιάζουν συνήθως αλλαγές στα χαρακτηριστικά του φύλου τους. Τελικά πόσο αναγκαίο είναι κάποιος να καταφύγει στα αναβολικά και ποιός ο λόγος να το κάνει; Η υπερβολική πίεση της νίκης και της διάκρισης,η πίεση απο τον προπονητή,ο πειρασμός,τι απο όλα αυτα;! Πραγματικά είναι λυπηρό να ακούμε για θανάτους αθλητών στα 35 τους χρόνια! Κάτι πρεπει να γίνει για αυτό....Η παιδεία πρέπει να ξεκινάει μέσα απο τα σχολεία και απο την οικογένεια...Έτσι ώστε αν τυχόν έρθει η στιγμή να "προσφερθεί" σε ένα παιδί ένα χάπι η οτιδήποτε άλλο να μπορεί να το συζητήσει με τους γονείς του η ακόμη και με έναν καθηγητή του,πριν είναι πολύ αργά! Το θέμα είναι πολύ σοβαρό Ίσως τα "αποτελέσματα"(όχι σε επίπεδο αθλητικών επιδόσεων) χρήσης αναβολικών να μην φαίνονται σύντομα αλλά σε βάθος χρόνου κάποια ζημιά θα έχει δημιουργηθεί. .οπότε αξίζει για κάποιες αμφίβολες "νίκές" να καταστρέφουμε τον οργανισμό μας; Ας σκεφτούμε πραγματικά τι αξίζει... Να κάνουμε αθλητισμό και πρωταθλητισμό αλλά μέχρι εκεί που το σηκώνει το σώμα μας...Μην ξεφεύγει το μυαλό μας απο κάποιες στιγμές δόξας..

Παρά το γεγονός ότι τα αναβολικά προέρχονται από την ανδρική ορμόνη, την τεστοστερόνη, εντούτοις έχουν τη δυνατότητα να καταστέλλουν την κανονική λειτουργία του ανδρικού αναπαραγωγικού συστήματος.

Στις γυναίκες οι ουσίες αυτές προκαλούν την ανάπτυξη ανδρικών σεξουαλικών χαρακτηριστικών και άλλα σοβαρά προβλήματα.

Τα κυριότερα σωματικά προβλήματα που προκαλούν τα αναβολικά στους άνδρες είναι:

1)Μείωση του όγκου των όρχεων (μπορεί να είναι μόνιμη εάν υπάρχει παρατεταμένη χρήση των στεροειδών αναβολικών)
2)Μείωση του αριθμού των σπερματοζωαρίων
3)Σεξουαλική ανικανότητα
4)Πρόωρη φαλάκρα
5)Μεγέθυνση του προστάτη
6)Γυναικομαστία
7)Δυσκολίες ή πόνος κατά την ούρηση

Τα κυριότερα σωματικά προβλήματα που προκαλούν τα αναβολικά στις γυναίκες είναι:

1)Φύτρωμα τριχών στο πρόσωπο
2)Αλλαγές ή διακοπή των κύκλων της εμμήνου ρύσης (περίοδος)

3)Η φωνή γίνεται πιο βαθιά, όπως στους άνδρες, μπορεί να είναι μόνιμη εάν υπάρχει παρατεταμένη χρήση των στεροειδών αναβολικών
4)Μεγέθυνση της κλειτορίδας (μπορεί να είναι μόνιμη εάν υπάρχει παρατεταμένη χρήση των στεροειδών αναβολικών)
5)Μείωση των μαστών

Τα κυριότερα σωματικά προβλήματα που προκαλούν τα αναβολικά στους άνδρες και στις γυναίκες είναι:

1)**Ακμή στο πρόσωπο και στο σώμα, σοβαρής μορφής**
2)Αδυνάτισμα των τενόντων των μυών με κίνδυνο ρήξης τους
3)Κιτρίνισμα (ίκτερος)
4)Τρεμούλιασμα
5)Πρήξιμο των αστραγάλων και των ποδιών
6)Μείωση στο αίμα της καλής χοληστερόλης HDL
7)Ψηλή πίεση

Πρέπει επίσης να σημειωθεί ότι, στα παιδιά και στους νέους ενήλικες, τα αναβολικά μπορούν να βλάψουν τις περιοχές στα άκρα των οστών που είναι υπεύθυνες για την ανάπτυξη τους, με αποτέλεσμα να καταστέλλουν την ανάπτυξη σε ύψος.

Οι επιδράσεις των αναβολικών στον ψυχικό κόσμο αυτών που τα παίρνουν είναι οι ακόλουθες:

1)**Ευερεθιστικότητα**
2)Ανεξέλεγκτα ξεσπάσματα οργής που μπορούν να οδηγήσουν σε βίαιες πράξεις
3)Σοβαρές αλλαγές στη διάθεση με αποτέλεσμα να προκαλείται κατάθλιψη όταν διακοπεί η λήψη των αναβολικών
4)Ψευδαισθήσεις
5)Εξασθένηση της ικανότητας κρίσης που προέρχεται από το γεγονός ότι υπάρχει υπερβολική αυτοπεποίθηση και το αίσθημα ότι κάποιος είναι αήττητος
6)Παρανοϊκή ζήλια

Οι μακροχρόνιες επιπλοκές που παρουσιάζονται στους χρήστες αναβολικών ουσιών είναι οι ακόλουθες:

1)Αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης
2)Ψηλή πίεση
3)Ανωμαλίες στη λειτουργία της καρδιάς, των νεφρών και του ήπατος με κίνδυνο πρόκλησης ασθενειών των οργάνων αυτών
4)Κίνδυνος μετάδοσης μολυσματικών ασθενειών (AIDS, ηπατίτιδα) λόγω της χρήσης κοινών βελονών για τη χορήγηση αναβολικών που δεν μπορούν να δοθούν από το στόμα αλλά μόνο δια μέσου ένεσης
5)Κίνδυνος δηλητηρίασης διότι προϊόντα που πωλούνται ανεξέλεγκτα, στη μαύρη αγορά, μπορούν να περιέχουν άλλες ουσίες που δυνατόν να είναι τοξικές

Βλέπουμε λοιπόν ότι η χορήγηση αναβολικών ουσιών εμπεριέχει πολλούς κίνδυνους. Δεν

είναι τυχαία που η χρήση τους έχει απαγορευτεί.

Επιτρέπεται η χορήγηση τους μόνο για ορισμένες ασθένειες και αυτό κάτω από αυστηρό έλεγχο από εξειδικευμένους γιατρούς.

Το 1993 στην Αμερική υπολογίστηκε ότι οι αθλητές που κάνουν χρήση αναβολικών ανέρχονται σε 250.000, ενώ μεγάλος αριθμός μαθητών που παίρνουν αναβολικά για τα σχολικά αθλήματα ή, ακόμα, για βελτιώσουν τη σωματική τους διάσταση και να φανούν πιο «άνδρες».Το χειρότερο στην υπόθεση αυτή είναι ότι υπό το κράτος της παρανομίας και της μυστικότητας που επικρατεί αγνοούνται όσα είναι επιστημονικώς αποδεδειγμένα για τα αναβολικά στα επιστημονικά συγγράμματα.» Επικρατεί η άποψη ότι η λήψη αναβολικών έχει ως αποτέλεσμα τη μεγαλύτερη αύξηση της μυϊκής μάζας» Και όμως επιστημονικά δεν έχει αποδειχθεί , ότι αυτό γίνεται.

Τα καταστρεπτικά αποτελέσματα των αναβολικών φαίνονται στον κατάλογο στον νεκρών αθλητών από το 1886, λόγω υπερβολικής δόσης. Ακόμα και αλλαγή φύλου αποκαλύφθηκε πρόσφατα σε πρώην παγκόσμιες πρωταθλήτριες, της πρώην Λαϊκής Δημοκρατίας της Γερμανίας και κάποιοι βλέπουν με «συμπάθεια» τον μεγαλύτερο πυγμάχο όλων των εποχών Μοχάμετ Αλί με τον κουνημένο από τις άπειρες γροθιές εγκέφαλο του ή τον Καναδό Μπεν Τζόνσον, που εξαπάτησε ένα ολόκληρο κόσμο με τα εξωφρενικά ρεκόρ του, βοηθούντων των αναβολικών.

Το ντόπινγκ αντικρούει τις θεμελιώδεις αρχές του Ολυμπισμού, των αθλημάτων και της ιατρικής ηθικής. Απαγορεύεται η σύσταση, πρόταση, έγκριση, εμπορία, παράβλεψη ή διευκόλυνση της χρήσης οποιασδήποτε ουσίας ή μεθόδου που καλύπτεται από τον ορισμό του ντόπινγκ.

Αυτό που πρέπει να γνωρίζει ένας αθλητής, είναι ότι **το ντόπινγκ μπορεί να τον σκοτώσει, σε κάθε περίπτωση πάντως σκοτώνει τον αθλητισμό**. Το ντόπινγκ καταλύει όλες τις αρχές του αθλητισμού. Τραυματίζει ανεπανόρθωτα τη χαρά του παιχνιδιού, δεν σέβεται τους αθλητικούς κανόνες, τους υπόλοιπους αθλητές και τους φιλάθλους. Πέρα από την καταστρατήγηση της κάθε προσωπικής ή αθλητικής ηθικής, το ντόπινγκ είναι πάνω απ' όλα επικίνδυνο για την υγεία, έχει προσωρινά αποτελέσματα και καθιστά αβέβαιο το μέλλον του αθλητή, γιατί μπορεί να προκαλέσει μόνιμες βλάβες στον οργανισμό. Είναι λοιπόν ανούσιο να ριψοκινδυνεύει κανείς τα πάντα, από τη στιγμή που μια καλά σχεδιασμένη προπόνηση, μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή σε συνδυασμό με μια επαρκή αξιοποίηση των προσωπικών δεξιοτήτων, είναι σε θέση να κάνει πραγματικότητα τα όνειρα και τις φιλοδοξίες ενός αθλητή. Εάν παρακολουθήσετε λίγο τις ειδήσεις και τις εφημερίδες, ιδιαίτερα τον αθλητικό τομέα, θα παρατηρήσετε πως συχνά κάποιος ποδοσφαιριστής ή καλαθοσφαιριστής αποβάλλεται από την ομάδα του ή δεν επιτρέπεται σε ένα αθλητή να λάβει μέρος σε κάποιους αγώνες λόγω υποψίας για ντόπινγκ.

Είναι πολύ σημαντικό να καταλάβουμε πως δεν υπάρχει καν η ανάγκη να παίρνουμε τέτοιες ουσίες. Εάν θέλουμε να κάνουμε το σώμα μας πιο δυνατό ή ακόμη και πιο όμορφο ή ελκυστικό υπάρχουν πολλές εναλλακτικές λύσεις.

Η τακτική γυμναστική και η σωστή, ισορροπημένη διατροφή κάνουν θαύματα! Ναι μεν μπορεί να είναι η λίγο πιο δύσκολη μέθοδος αλλά έτσι αποφεύγουμε τα τόσα προβλήματα που προκύπτουν από τη χρήση αναβολικών, τα οποία μάλιστα μπορεί να μας μείνουν για πάντα!!!

Κι ας το δούμε έτσι: πιο κορίτσι θέλει ανδρική φωνή και πιο αγόρι θέλει μια πρόωρη φαλάκρα

ΤΟ ΤΕΛΙΚΟ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ ΕΙΝΑΙ ΟΤΙ Η ΖΩΗ ΕΧΕΙ ΠΟΛΛΕΣ ΧΑΡΕΣ ΣΕ ΚΑΘΕ ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΕΙΜΑΣΤΕ ΠΛΑΣΜΕΝΟΙ ΝΑ ΤΙΣ ΑΠΟΛΑΥΣΟΥΜΕ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΚΡΙΜΑ ΝΑ ΤΙΣ ΣΤΕΡΗΘΟΥΜΕ ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΑΝΑΒΟΛΙΚΩΝ ΠΟΥ ΣΤΟ ΚΑΤΩ ΚΑΤΩ ΕΝΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΣΤΗ ΧΩΡΑ ΠΟΥ ΖΟΥΜΕ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΟΥΤΕ ΔΟΜΗ ΩΣΤΕ ΝΑ ΤΑ ΠΑΡΕΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΣΩΣΤΑ ΟΥΤΕ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΩΦΕΛΗ ΑΝΤΑΞΙΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ, ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΑΣ ΥΠΟΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΗΡΕΜΙΑΣ ΜΑΣ.

ΕΥΧΟΜΑΣΤΕ ΣΕ ΟΣΟΥΣ ΤΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΝΑ ΚΑΤΑΦΕΡΟΥΝ ΓΡΗΓΟΡΑ ΝΑ ΤΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΟΥΝ ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ ΚΑΙ ΣΕ ΟΣΟΥΣ ΣΚΕΦΤΟΝΤΑΙ ΝΑ ΤΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΟΥΝ ΝΑ ΤΟ ΣΚΕΦΤΟΥΝ ΚΑΛΥΤΕΡΑ.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Το ερωτηματολόγιο που έχετε στα χέρια σας έχει συνταχθεί στα πλαίσια του μαθήματος της Ερευνητικής Εργασίας της Α΄ Λυκείου και σκοπό έχει να ερευνήσει τη γνώμη των νέων για τον αθλητισμό. Η έρευνα είναι ανώνυμη και τα αποτελέσματά της θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για τις ανάγκες της εργασίας.

Ευχαριστούμε για τη συνεργασία σας

(Κυκλώστε την προτίμησή σας)

1. Ηλικία Α. 15-18 Β. 19-21 Γ. 22 – 25 Δ. 26 και άνω

2. Φύλο Α. Αγόρι Β. Κορίτσι

3 Πώς περνάς τον ελεύθερο χρόνο σου;

Α. ασχολούμαι με κάποιο άθλημα

Β. βγαίνω με τους φίλους μου

Γ. βλέπω τηλεόραση

Δ. άλλο

4. Γυμνάζεσαι καθόλου ;

Α. ναι πάρα πολύ Β. μερικές φορές Γ. καθόλου

5. Αν ναι προτιμάς μόνος σου ή με φίλους ;

Α. μόνος μου Β. με τους φίλους μου

6. Πιστεύεις πως η σωστή σωματική άσκηση κάνει καλό στον οργανισμό μας ;

Α. ναι Β. όχι

7. Πιστεύεις πως με τη σωματική άσκηση παρατείνεται η ζωή μας ;

Α. ναι Β. όχι

8. Ασχολείσε με κάποιο άθλημα ;

Α. ναι Β. όχι

9. Αν ναι με ποιο ;

Α. ποδόσφαιρο Β. μπάσκετ Γ. Volley Δ. στίβο Ε. Άλλο

10. Αν όχι γιατί ;

Α. δεν έχω χρόνο Β. δεν μου αρέσει Γ. δεν έχω βρει κάποιο που μου ταιριάζει Δ . Άλλο

11. Προτιμάς τα ομαδικά ή τα ατομικά αθλήματα ;
Α. ομαδικά Β. ατομικά Γ. και τα δύο

12. Πιστεύεις ότι τα ομαδικά αθλήματα βοηθάνε να αναπτυχθούν σχέσεις συνεργασίας ανάμεσα στους νέους
Α. ναι Β. όχι

13. Πηγαίνεις συχνά να παρακολουθήσεις κάποιο αθλητικό αγώνα ;
Α. ναι Β. μερικές φορές Γ. όχι

14. Ποιος πιστεύεις ότι φταίει για τη βία στα γήπεδα ;
Α. οι οπαδοί ομάδων Β. οι αστυνομικοί Γ. οι διαιτητές Δ. οι παράγοντες ομάδων

15. Μια από τις μεγάλες πληγές του σύγχρονου αθλητισμού είναι το doping. Γνωρίζεις ότι η χρήση κάθε είδους αναβολικών δημιουργεί προβλήματα στην υγεία των αθλητών;

Α. ναι Β. όχι

16. Ποιος πιστεύεις ωθεί τους αθλητές στη χρήση αναβολικών;

Α .οι αθλητές Β. οι προπονητές

17. **Πιστεύεις πως οι αθλητές πρέπει να γίνονται πρότυπα για τους νέους;**
Α. ναι Β. όχι

18. Είσαι ευχαριστημένος με τις αθλητικές εγκαταστάσεις στην πόλη σου;
Α. ναι Β. όχι

19. Τι πιστεύεις ότι θα μπορούσε να γίνει ώστε να προωθηθεί ο αθλητισμός περισσότερο στους νέους ;

Α. σχετικές ενημερώσεις στα σχολεία

Β. περισσότερη ενημέρωση από τα ΜΜΕ

Γ. να γίνονται πιο συχνά αθλητικές εκδηλώσεις

Δ. όλα τα παραπάνω

20. Πιστεύεις ότι το μάθημα της φυσικής αγωγής στο σχολείο γίνεται σωστά;
Α. ναι Β. όχι

21. Αν όχι τι πιστεύεις ότι θα μπορούσε να συμβάλλει στην βελτίωση του;
Α. καλύτερος εξοπλισμός

Β. περισσότερες ώρες

Γ. καλύτερη ενημέρωση σχετικά με το κάθε άθλημα

Δ . να διδάσκονται περισσότερα αθλήματα.

Ε. όλα τα παραπάνω

22. Για ποιο λόγο πιστεύεις ότι είναι χρήσιμο το μάθημα αυτό;
Α. είναι εξίσου σημαντικό να εξασκούμε το σώμα όσο και το πνεύμα

Β. μας βοηθά να κατανοήσουμε τη σημασία της καλής φυσικής κατάστασης

Γ. δεν χρησιμεύει σε τίποτα

Δ. άλλο

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

3. Ηλικία Α. 15-18 Β. 19-21 Γ. 22 – 25 Δ. 26 και άνω

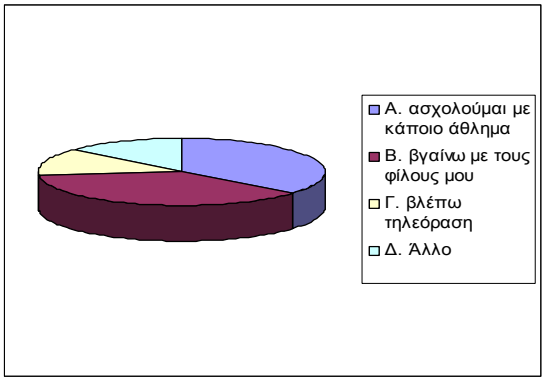
4. Φύλο Α. Αγόρι Β. Κορίτσι

3 Πώς περνάς τον ελεύθερο χρόνο σου;
Α. ασχολούμαι με κάποιο άθλημα

Β. βγαίνω με τους φίλους μου

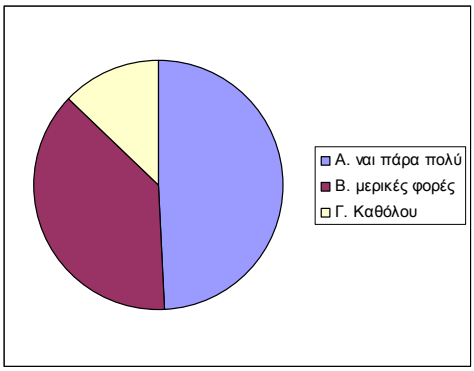
Γ. βλέπω τηλεόραση

Δ. Άλλο



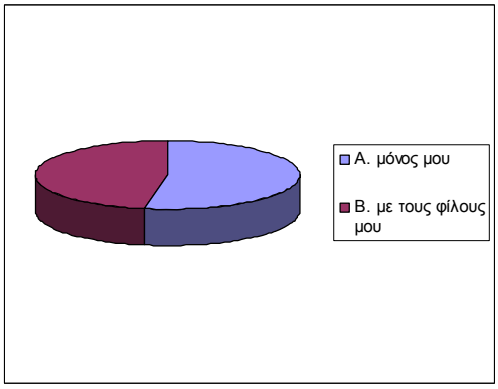
4. Γυμνάζεσαι καθόλου ;

Α. ναι πάρα πολύ Β. μερικές φορές Γ. Καθόλου



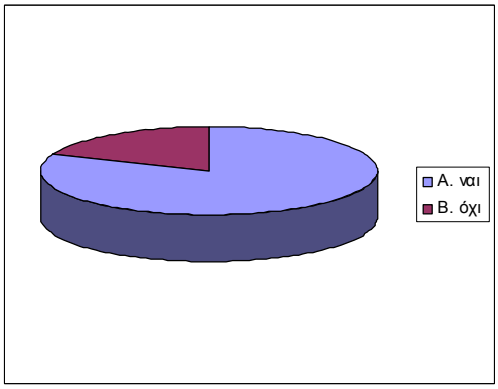
5. Αν ναι προτιμάς μόνος σου ή με φίλους ;

Α. μόνος μου Β. με τους φίλους μου



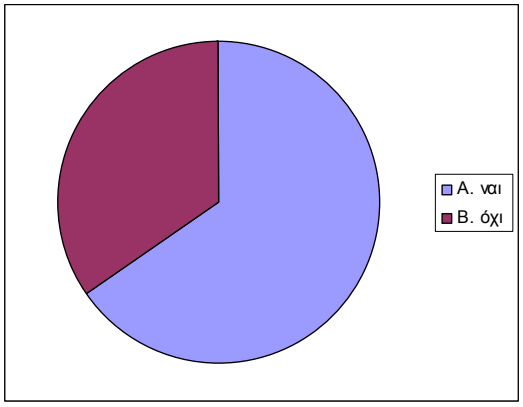
6. Πιστεύεις πως η σωστή σωματική άσκηση κάνει καλό στον οργανισμό μας ;

Α. ναι Β. Όχι



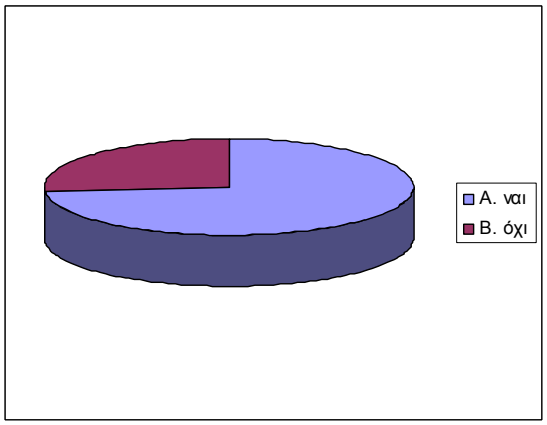
7. Πιστεύεις πως με τη σωματική άσκηση παρατείνεται η ζωή μας ;

Α. ναι Β. όχι



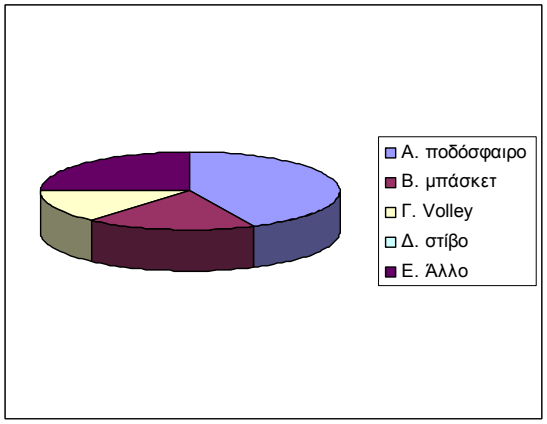
8. Ασχολείσε με κάποιο άθλημα ;

Α. ναι Β. Όχι



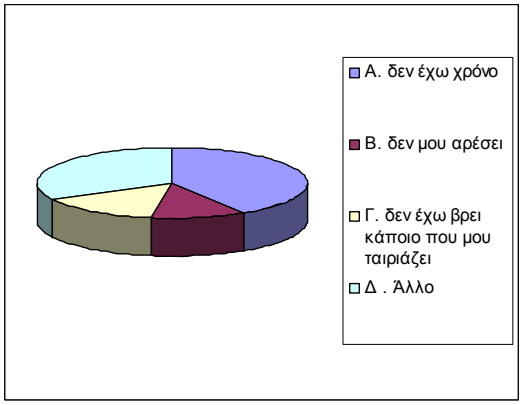
9. Αν ναι με ποιο ;

Α. ποδόσφαιρο Β. μπάσκετ Γ. Volley Δ. στίβο Ε. Άλλο



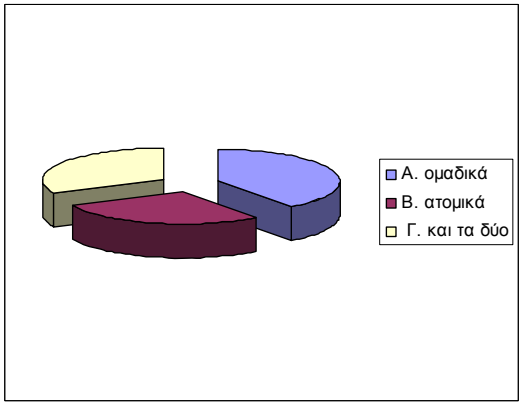
10. Αν όχι γιατί ;

Α. δεν έχω χρόνο Β. δεν μου αρέσει Γ. δεν έχω βρει κάποιο που μου ταιριάζει Δ . Άλλο



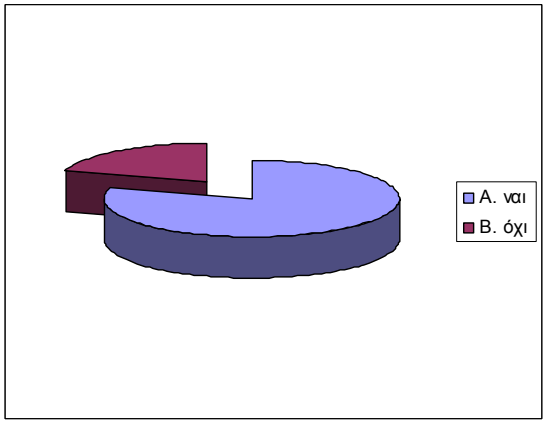
11. Προτιμάς τα ομαδικά ή τα ατομικά αθλήματα ;

Α. ομαδικά Β. ατομικά Γ. και τα δύο



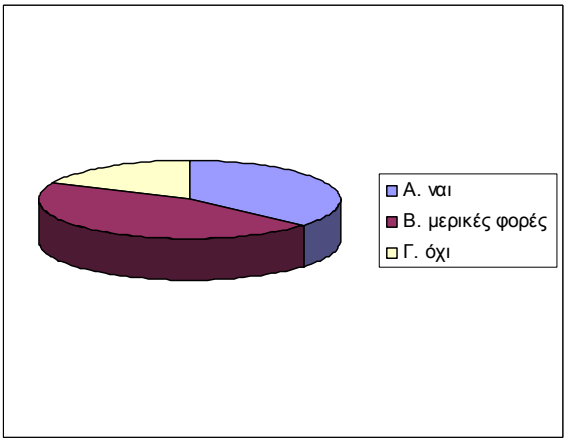
12. Πιστεύεις ότι τα ομαδικά αθλήματα βοηθάνε να αναπτυχθούν σχέσεις συνεργασίας ανάμεσα στους νέους

Α. ναι Β. Όχι



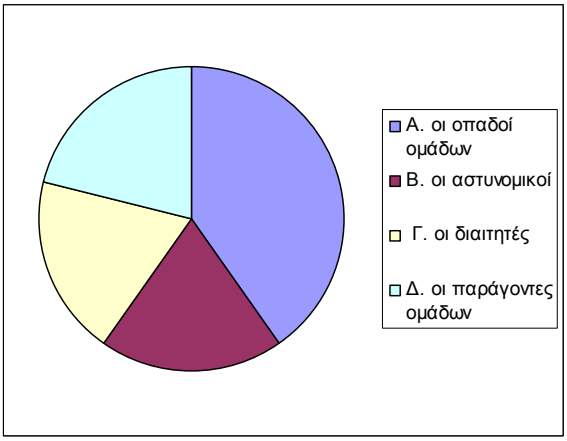
13. Πηγαίνεις συχνά να παρακολουθήσεις κάποιο αθλητικό αγώνα ;

Α. ναι Β. μερικές φορές Γ. Όχι



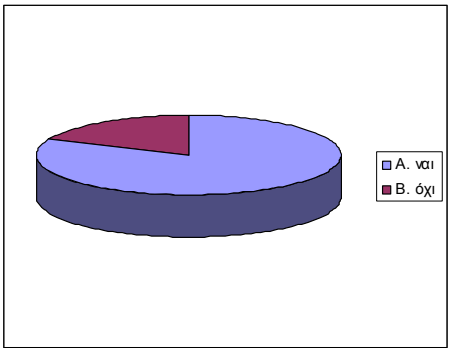
14. Ποιος πιστεύεις ότι φταίει για τη βία στα γήπεδα ;

Α. οι οπαδοί ομάδων Β. οι αστυνομικοί Γ. οι διαιτητές Δ. οι παράγοντες ομάδων



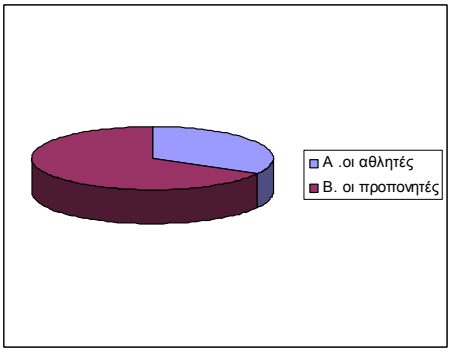
15. Μια από τις μεγάλες πληγές του σύγχρονου αθλητισμού είναι το doping. Γνωρίζεις ότι η χρήση κάθε είδους αναβολικών δημιουργεί προβλήματα στην υγεία των αθλητών;

Α. ναι Β. Όχι



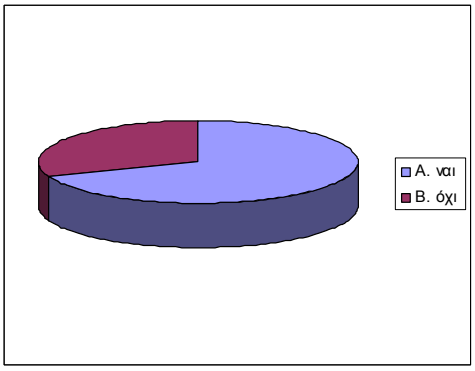
16. Ποιος πιστεύεις ωθεί τους αθλητές στη χρήση αναβολικών;

Α .οι αθλητές Β. οι προπονητές



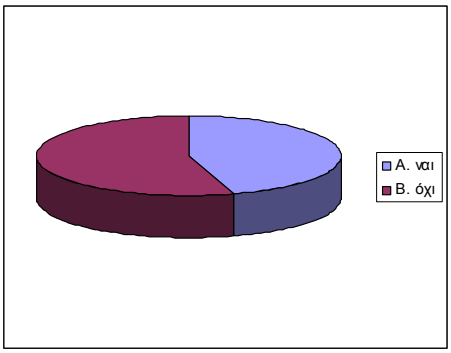
17. Πιστεύεις πως οι αθλητές πρέπει να γίνονται πρότυπα για τους νέους;

Α. ναι Β. όχι



18. Είσαι ευχαριστημένος με τις αθλητικές εγκαταστάσεις στην πόλη σου;

Α. ναι Β. όχι



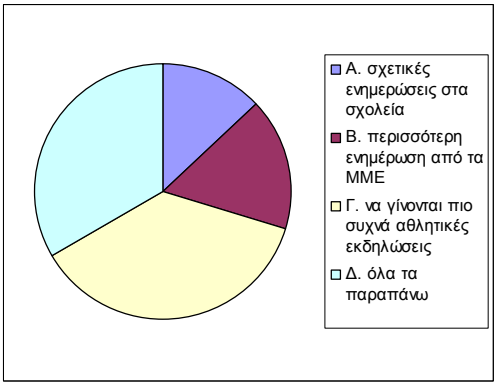
19. Τι πιστεύεις ότι θα μπορούσε να γίνει ώστε να προωθηθεί ο αθλητισμός περισσότερο στους νέους ;

Α. σχετικές ενημερώσεις στα σχολεία

Β. περισσότερη ενημέρωση από τα ΜΜΕ

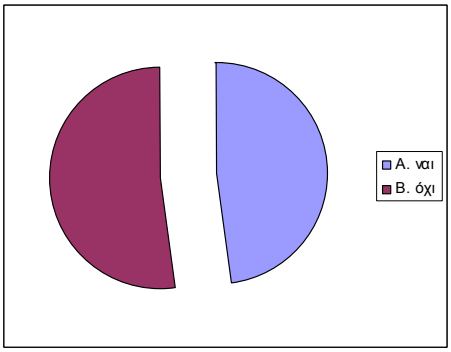
Γ. να γίνονται πιο συχνά αθλητικές εκδηλώσεις

Δ. όλα τα παραπάνω



20. Πιστεύεις ότι το μάθημα της φυσικής αγωγής στο σχολείο γίνεται σωστά;

Α. ναι Β. Όχι



21. Αν όχι τι πιστεύεις ότι θα μπορούσε να συμβάλλει στην βελτίωση του;

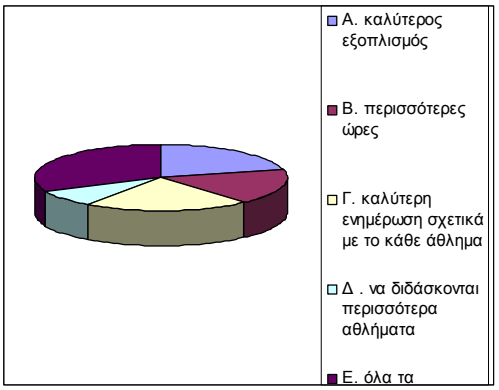
Α. καλύτερος εξοπλισμός

Β. περισσότερες ώρες

Γ. καλύτερη ενημέρωση σχετικά με το κάθε άθλημα

Δ . να διδάσκονται περισσότερα αθλήματα.

Ε. όλα τα παραπάνω



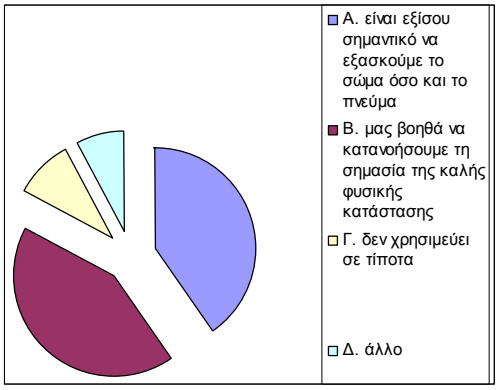
22. Για ποιο λόγο πιστεύεις ότι είναι χρήσιμο το μάθημα αυτό;

Α. είναι εξίσου σημαντικό να εξασκούμε το σώμα όσο και το πνεύμα

Β. μας βοηθά να κατανοήσουμε τη σημασία της καλής φυσικής κατάστασης

Γ. δεν χρησιμεύει σε τίποτα

Δ. Άλλο



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σχεδόν ίδιο ποσοστό παιδιών μας λένε ότι προτιμούν να ασχολούνται με κάποιο άθλημα ενώ ένα ίδιο ποσοστό προτιμούν να βγαίνουν με φίλους. Το μεγαλύτερο ποσοστό να γυμνάζετε συνεχεία .Το μεγαλύτερο ποσοστό προτιμά να γυμνάζετε με φίλους του ενώ λιγότερο ποσοστό προτιμά να γυμνάζετε μόνος του. Το μεγαλύτερο ποσοστό μας λέει ότι οφέλη τον οργανισμό η καλή άσκηση και παρατείνει την ζωή μας .Το μεγαλύτερο ποσοστό μας λέει ότι ασχολείται με κάποιο άθλημα ενώ λιγότερο ποσοστό μας λέει ότι δεν ασχολείται. Το μεγαλύτερο ποσοστό μας λέει ότι ασχολείται με κάποιο άθλημα ποδοσφαίρου ενώ λιγότερο ποσοστό μας λέει κάποιο άλλο άθλημα. Το μεγαλύτερο ποσοστό των νέων που δεν ασχολούνται με κάποιο άθλημα διότι δεν έχουν χρόνο και για κάποιους άλλους λόγους που δεν αναφέρονται. Το μεγαλύτερο ποσοστό μας λένε ότι το να κάνουν ομαδικά αθλήματα τους βοηθούν να κάνουν σχέσης φίλιας. Το μεγαλύτερο ποσοστό μας λέει ότι πάει μερικές φορές να παρακολουθήσουν κάποιο αγώνα .Το μεγαλύτερο ποσοστό μας λένε ότι οι οπαδοί φτενέ για την βία στα γήπεδα αλλά και μετά οι παράγοντες τον ομαδόν. Το μεγαλύτερο ποσοστό αναγνωρίζουν ότι η χρήση αναβολικών δημιουργούν προβλήματα υγείας στους αθλητές. Το μεγαλύτερο ποσοστό πιστεύει ότι τους αθλητές τους ωθούν στην χρήση αναβολικών οι προπονητές. Το μεγαλύτερο ποσοστό πιστεύει ότι οι αθλητές πρότυπα των νέων. Το μεγαλύτερο ποσοστό μας λένε ότι δεν είναι ευχαριστημένα από της αθλητικές εγκατάστασης της πόλης του ενώ μικρότερο ποσοστό μας λέει ότι είναι ευχαριστημένο από τις εγκατάστασης. Το μεγαλύτερο ποσοστό μας λέει πως πρέπει να γίνονται πιο συχνά αθλητικές εκδηλώσεις ενώ περίπου το ίδιο ποσοστό μας λέει να γίνονται περισσότερη ενημέρωση από τα ΜΜΕ και σχετικές ενημερώσεις στα σχολεία Το μεγαλύτερο ποσοστό μας λέει ότι δεν γίνεται σωστά το μάθημα της φυσικής αγωγής ενώ περίπου το ίδιο ποσοστό μας λέει ότι γίνεται σωστά . Το μεγαλύτερο ποσοστό μας λέει ότι θα πρέπει να γίνεται περισσότερες ώρες να

έχει καλύτερο εξοπλισμό να γίνεται καλύτερη ενημέρωση σχετικά με το κάθε άθλημα να διδάσκονται περισσότερα αθλήματα . Το μεγαλύτερο ποσοστό μας λέει χρήσιμο το μάθημα μας βοηθάει να κατανοήσουμε τη σημασία της καλής φυσικής κατάστασης ενώ το ίδιο ποσοστό μας λέει ότι είναι εξίσου σημαντικό να εξασκούμε το σώμα όσο και το πνεύμα . .

Βιβλιογραφία-Πηγές

www.medlook.net

www.ifet.gr

http://www.stivoz.com/forum/showthread.php?1104-%C1%ED%E1%E2%EF%EB%E9%EA%DC-%E5%F0%E9%F0%F4%FE%F3%E5%E9%F2-%F3%F4%E7%ED-%F5%E3%E5%DF%E1

athletes antidoping guide

www.dohev.de/main.php/rubrik/dopingschaeden

www.sportmedinfo.de/Todesfaelle.htm

Anti-doping:
www.wada-ama.org/en
www.eskan.gr

http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A7%CE%BF%CF%85%CE%BB%CE%B9%CE%B3%CE%BA%CE%B1%CE%BD%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82

http://sports.in.gr/article/?aid=791603

http://mati23.blogspot.com/2008/01/blog-post_5789.html

http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=12548