

## ΘΕΜΑΤΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ : **ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ** (Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ)



**Αθλητισμός:** είναι όλες οι μορφές ανταγωνιστικής φυσικής

δραστηριότητας, η οποία μέσω πρόχειρης ή οργανωμένης συμμετοχής,

σκοπεύει στην χρήση, την διατήρηση ή την βελτίωση της φυσικής ικανότητας και παρέχει ψυχαγωγία στους συμμετέχοντες.

### **Θετικά – οφέλη του αθλητισμού**

√ συμβάλει θετικά στη βιολογική κατάσταση του ατόμου ενισχύοντας τη μυϊκή του δύναμη και ενισχύοντας την ευεξία, την υγεία του- ενισχύει τη φυσική κατάσταση των νέων και μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης παχυσαρκίας όχι μόνο τώρα αλλά και στην ενήλικη ζωή τους

√ αναπτύσσει τις πνευματικές δυνάμεις του αθλητή, την κρίση, την αντίληψη τα αντανακλαστικά του - Αυξάνεται η αυτοεκτίμηση και η αυτοπεποίθησή του- Αποτελεί μέσο εκτόνωσης και διασκέδασης.

√ οδηγεί το άτομο στη διόρθωση μειονεκτημάτων του μέσα από τον –καλώς εννοούμενο ανταγωνισμό και παρατηρώντας τη βελτίωση των άλλων. Καθώς ο αθλητισμός δεν έχει μόνο νίκες αλλά και ήττες, τα άτομα μαθαίνουν να αποδέχονται και να διαχειρίζονται τις ήττες τους, ενώ ταυτόχρονα αποκτούν κίνητρο για να εξελίσσονται. Συνάμα, μέσω του αθλητισμού οι νέοι θέτουν στόχους και μαθαίνουν πως η επιτυχία απαιτεί προσπάθεια.

√ διδάσκει:

- την υπακοή σε κανόνες, το ομαδικό πνεύμα και τη συνεργασία παράλληλα με τον υγιή ανταγωνισμό/ευγενή άμιλλα
- την αποχή από τον κοινωνικό κανιβαλισμό
- τη συνεργασία με άλλους (κόντρα στον ατομισμό που διακρίνει την εποχή μας)

√ Ευνοεί την ανάδειξη ηθικών αρχών μέσα από την εμφανή ανάδειξη του καλύτερου και με την άμιλλα για προσωπική βελτίωση τονώνει το αγωνιστικό φρόνιμα

√ Κοινωνικοποιεί μικρά παιδιά και καλλιεργεί την κοινωνικότητα στους μεγαλύτερους

√ Ευνοεί τη φιλική προσέγγιση των λαών καταπολεμώντας ρατσιστικά ένστικτα και αντιλήψεις περί ανωτερότητας ορισμένων λαών

## Τα οφέλη του αθλητισμού μπορούν να αποδοθούν με βάση τους παρακάτω τομείς:

### **Ψυχολογικός τομέας**

Με τη σωματική άσκηση ο αθλητής αποκτά αγωνιστικότητα, αυτοκυριαρχία, καλλιεργείται το θάρρος, η θέληση, η αποφασιστικότητα, η τόλμη για την αντιμετώπιση του αθλητικού αγώνα και, κατ' επέκταση, της ζωής.

Η άθληση συντελεί στην ωρίμανση του ανθρώπου και στην ανάπτυξη ψυχικών ικανοτήτων, γιατί ωθεί τον άνθρωπο να θέτει ολοένα κι υψηλότερους στόχους και να παλεύει με υπομονή κι επιμονή, χωρίς να εγκαταλείπει την προσπάθεια. Παράλληλα, μέσω αυτού αξιοποιεί τον ελεύθερό του χρόνο μακριά απ' το άγχος και τη ρουτίνα, δηλ. ψυχαγωγείται γνήσια και δε διασκεδάζει ανούσια.

### **Ηθικός τομέας**

Εθίζει τον άνθρωπο στον έντιμο αγώνα, τον κάνει να πειθαρχεί σε κανόνες, στη λιτότητα, στο μέτρο, στην εγκράτεια, να σέβεται τους άλλους, ακόμη και το διαφορετικό. Τον βοηθά ν' ασκήσει αυτοκριτική, προκειμένου να γίνει καλύτερος ηθικά. Έτσι διαμορφώνονται πιο ενάρετοι χαρακτήρες, που πιστεύουν σε ιδανικά, όπως του υγιούς αθλητισμού και των αξιών που απορρέουν απ' αυτόν.

### **Πνευματικός - Βιολογικός τομέας**

Ο αθλητισμός αναπτύσσει αρμονικά το σώμα και το πνεύμα, προσφέρει υγεία στον οργανισμό και σωματική ευρωστία, λειτουργεί ως αντίβαρο στα ναρκωτικά, το κάπνισμα κτλ. Η σωματική κατάσταση επηρεάζει την πνευματική κι αντίστροφα. Ο αθλητικός αγώνας υποχρεώνει το άτομο να προβληματιστεί για το πώς θ' αποδώσει καλύτερα, θέτει νέους υψηλότερους σκοπούς και καλλιεργεί το νου. Όλα τα παραπάνω γίνονται πιο επιτακτικά σε μια εποχή πνευματικής μονομέρειας και προσκόλλησης στην ειδίκευση.

### **Κοινωνικοπολιτικός τομέας**

Ο αθλητισμός ως ιδεώδες κοινωνικοποιεί και συνδέει με δεσμούς φιλίας τους συναγωνιζόμενους, τους συνηθίζει στην αναγνώριση της αξίας των αντιπάλων και στην ανάπτυξη του σεβασμού. Εξάλλου, οι κορυφαίοι αθλητές λειτουργώντας ως πρότυπα μπορούν να επηρεάζουν τους νέους σε κρίσιμα κοινωνικά θέματα, όπως είναι η βία, τα πρότυπα, τα ναρκωτικά κ.ά. Οι ευεργετικές επιδράσεις του αθλητισμού επεκτείνονται και στην καλλιέργεια του ομαδικού πνεύματος, τη συνεργασία, την αλληλεγγύη, τον ευγενή συναγωνισμό ή άλλες αρετές, οι οποίες είναι απαραίτητες για την προαγωγή της κοινωνικής ζωής και συνείδησης.

**ΑΣΚΗΣΗ:** Αφού μελετήσετε καλά το πιο πάνω υλικό που αφορά τα οφέλη του αθλητισμού, να αναπτύξετε σε μια παράγραφο (8 γραμμές περίπου), την αξία του αθλητισμού για τους νέους. Η παράγραφός σας να αρχίζει με τη θεματική πρόταση : «Κανείς δεν μπορεί να αμφισβητήσει ότι η αξία και τα οφέλη του αθλητισμού είναι τεράστια ιδιαίτερα για τους νέους».

**ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ**

**Κανείς δεν μπορεί να αμφισβητήσει ότι η αξία και τα οφέλη του αθλητισμού είναι τεράστια ιδιαίτερα για τους νέους.** .....

.....

.....

.....

.....

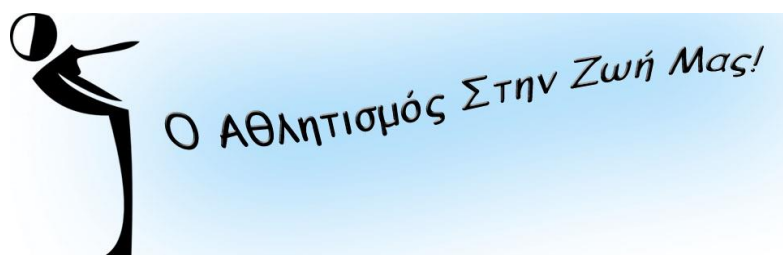
.....

.....

.....

.....

.....



## ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΠΛΕΥΡΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



### ✓ **Η Βία**

- Συνδέεται με προβληματικές κοινωνικές καταστάσεις (εξάρτηση ουσιών -αλκοόλ, ναρκωτικά, φτώχεια, κλπ)
- Δεν αποθαρρύνεται με ουσιαστικά μέτρα. Ορισμένοι σύλλογοι μάλιστα φαίνεται να την ευνοούν.
- Ομάδες χούλιγκαν συγκρούονται με λοστούς και αλυσίδες, εικόνες με αίματα, τραυματίες ακόμη και θανάτους.
- Η βία ισοπεδώνει νόμους και θεσμούς και αντί να δημιουργεί ντροπή και θυμό, γίνεται μοντέλο προς μίμηση.
- Βίαιες αντιδράσεις των αθλητών μέσα στον αγωνιστικό χώρο- κακά παραδείγματα/πρότυπα

### ✓ **Ψυχολογική – σωματική πίεση αθλητών.**

- Οι υψηλές προσδοκίες πολλών προπονητών αλλά και γονιών οδηγούν στη έντονη ψυχολογική πίεση και πρόκληση άγχους σε πολλούς αθλητές.
- Ο αθλητισμός χάνει την πρωταρχική του αξία, της χαράς και της ευεξίας, και μετατρέπεται σε κυνήγι δόξας και οικονομικού κέρδους.
- Συνεχής φόβος και ανησυχία για πιθανή αποτυχία- αίσθημα ανασφάλειας.
- Εμμονή των αθλητών για νίκη με κάθε τρόπο και απόκτηση χρημάτων και δόξας (κι όχι για τη συμμετοχή και τον υγιή ανταγωνισμό προς ανάδειξη του καλύτερου, χορηγών κτλ)

### ✓ **Χρήση απαγορευμένων ουσιών – αναβολικών**

- Οι αθλητές για να μπορέσουν να αυξήσουν τις σωματικές τους επιδόσεις και να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις των προπονητών ή των γονιών τους φτάνουν στο σημείο να χρησιμοποιήσουν απαγορευμένες ουσίες, επικίνδυνες πολλές φορές μάλιστα για την υγεία τους, προκειμένου να επιτύχουν τον προσδοκώμενο στόχο.

## ✓ Φανατισμός

- Ο αθλητικός φανατισμός, που ζημιώνει σημαντικά τους αθλητικούς αγώνες (κυρίως τους ποδοσφαιρικούς), αναφέρεται στην υπερβολικά ένθερμη υποστήριξη μιας αθλητικής ομάδας και στην καταφυγή σε βιαιότητες εις βάρος των οπαδών μιας αντίπαλης ομάδας, αλλά και σε καταστροφές στους χώρους διεξαγωγής των αγώνων. Η μορφή αυτή του φανατισμού συναντάται συνήθως σε νέους ανθρώπους, οι οποίοι, μη έχοντας διαμορφώσει ακόμη ένα ουσιαστικό πλαίσιο ενδιαφερόντων και στόχων στη ζωή τους, ανυψώνουν ματαιώς την πορεία μιας αθλητικής ομάδας σε πρώτιστο προσωπικό ενδιαφέρον.

## ✓ Χρηματισμός – δωροδοκία

- Η εμπορευματοποίηση λειτούργησε τελείως αρνητικά ακόμη και σε αθλήματα που κατά παράδοση έχουν πολύ μεγάλη ανταπόκριση στους πολίτες, όπως είναι το ποδόσφαιρο και το μπάσκετ. Οι αγώνες που κάποτε αποτελούσαν μια οικογενειακή επιλογή για ψυχαγωγία γεμάτη συγκινήσεις, έχουν τραπέι σ' ένα πεδίο άκρατου ανταγωνισμού, όπου η διαφθορά και τα οικονομικά συμφέροντα καθοδηγούν και καθορίζουν τα αποτελέσματα και τις νίκες – στημένα παιχνίδια.



**ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ**

Αφού διαβάσετε τα σημεία που αφορούν τα αρνητικά φαινόμενα στον χώρο του αθλητισμού να αναπτύξετε μία παράγραφο (8 -10 γραμμές) με την παρακάτω θεματική πρόταση:

**«Αναμφίβολα ο αθλητισμός έχει και την αρνητική του πλευρά αφού αρκετά είναι τα φαινόμενα στο χώρο του αθλητισμού που το επιβεβαιώνουν»**

ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ

**Αναμφίβολα ο αθλητισμός έχει και την αρνητική του πλευρά αφού αρκετά είναι τα φαινόμενα στο χώρο του αθλητισμού που το επιβεβαιώνουν. ....**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## **ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ**

### √ **Μέσω της παιδείας**

- να επιτευχθεί καλλιέργεια ομαδικού πνεύματος. Όταν το ίδιο το σχολείο είναι ανταγωνιστικό τότε οι μαθητές μαθαίνουν αυτό το πνεύμα
- προβολή θετικών προτύπων και ουσιαστικών ενδιαφερόντων κόντρα σε κάθε εμπορευματοποίηση
- εκπαίδευση σε όλα τα αθλήματα και ανάπτυξη αθλητικών δράσεων εκτός των δύο δημοφιλών αθλημάτων
- διαθεματικές προσεγγίσεις των φαινομένων του αθλητισμού

### √ **Μέσω των ΜΜΕ**

- καλλιέργεια απέχθειας για τη βία και όχι έμμεση διαφήμισή της
- τακτικές καμπάνιες
- άσκησης πίεσης για αλλαγή του θεσμικού πλαισίου που δεν τιμωρεί τις ομάδες
- άσκησης πίεσης για τιμωρία των ενόχων
- προβολή των ενόχων μέσα από το διαδίκτυο και όχι ενθάρρυνση του φανατισμού μέσω αθλητικών εκπομπών και σχολιασμών αυτόκλητων δημοσιογράφων και κριτών

### √ **Διαφοροποίηση του χαρακτήρα του αθλητισμού**

- να συνειδητοποιήσουμε ότι ο αθλητισμός δεν έχει στόχο τη βία ή την με κάθε τρόπο επιτυχία και νίκη, αλλά τη βελτίωση του ατόμου σωματικά, κοινωνικά και πνευματικά
- να ενισχυθεί ο ερασιτεχνικός αθλητισμός ώστε να στραφούν όλο και περισσότεροι νέοι σε αυτόν
- ενίσχυση του μαζικού αθλητισμού
- επίλυση των κοινωνικών προβλημάτων που ταλαιπωρούν τους πολίτες και τους ωθούν στη γηπεδική βία ως μέσο εκτόνωσης

### √ **η Πολιτεία να αλλάξει το θεσμικό πλαίσιο.**

Να τιμωρούνται αυστηρότερα οι ομάδες ως ιδιωτικές εταιρείες για κάθε επεισόδιο που δημιουργείται. Να επιβάλλονται αυστηρές ποινές σε όσους προβαίνουν σε βίαιες συμπεριφορές μέσα σε χώρους άθλησης ή έξω από αυτούς.



## ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Αφού μελετήσετε τα σημεία που αφορούν προτάσεις για ενίσχυση του αθλητικού πνεύματος, να αναπτύξετε σε μία παράγραφο (8 -10 γραμμές) μια δική σας πρόταση (μπορεί να είναι μια από τις πιο πάνω που σας δόθηκαν αλλά να την αναπτύξετε με δικά σας λόγια)

ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**ΟΧΙ**

ΑΛΛΗ ΒΙΑ ΣΤΟΝ

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ