

Η Σχέση των Νέων με τον Αθλητισμό

Ανδρέας Σοφιανός

31/12/2022



Μάθημα: Διερευνητική Στατιστική και Ανάλυση Δεδομένων

Καθηγητής: Σ. Ζήμερας

Αρ.Μητ.: 3332022005

Περίληψη

Η παρούσα εργασία αποτελεί το πρώτο μέρος μιας στατιστικής έρευνας στο πλαίσιο της εξέτασης του μαθήματος «Διερευνητική Στατιστική και Ανάλυση Δεδομένων» του πρώτου εξαμήνου σπουδών του μεταπτυχιακού «Στατιστική και Αναλογιστικά Χρηματοοικονομικά» του Πανεπιστημίου Αιγαίου. Το κύριο ερευνητικό αντικείμενο είναι ο προσδιορισμός της σχέσης που έχουν οι νέοι με τον αθλητισμό. Η βάση για τη συλλογή και στη συνέχεια της επεξεργασίας των δεδομένων αποτελεί η κατασκευή κατάλληλου ερωτηματολογίου και η χρήση του πακέτου SPSS. Στο πρώτο μέρος της εργασίας παρουσιάζεται το γενικότερο μεθοδολογικό πλαίσιο που κρίθηκε απαραίτητο για την κατανόηση του θέματος και τη σωστή κατασκευή του ερωτηματολογίου. Δίνεται επίσης η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε και τα βασικά στάδια στην ανάπτυξη της ερευνητικής διαδικασίας. Η ανάλυση και η παρουσίαση των αποτελεσμάτων θα γίνει στο δεύτερο μέρος που ολοκληρώνει και αυτή την εργασία.

Λέξεις Κλειδιά: Αθλητισμός, Φυσική Αγωγή, Στατιστική Μελέτη, Νεολαία.

Περιεχόμενα

1	Εισαγωγή	4
2	Για την Έννοια του Αθλητισμού	5
2.1	Η Έννοια του Αθλητισμού	5
2.2	Ιστορική Ανάπτυξη του Αθλητισμού	6
2.3	Αθλητισμός και Υγεία	8
2.4	Ο Αθλητισμός Σήμερα και Επιπτώσεις του.	9
3	Ο Αθλητισμός στην Ελλάδα	11
3.1	Η Ιστορία του Αθλητισμού στην Ελλάδα	11
3.1.1	Οι Ολυμπιακοί Αγώνες στην Αρχαιότητα	12
3.1.2	Οι Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες	14
3.2	Η Οργάνωση του Σύγχρονου Αθλητισμού	14
3.3	Αθλητικές Εγκαταστάσεις στην Ελλάδα	16
4	Ο Αθλητισμός και Η Φυσική Αγωγή	18
4.1	Η Φυσική Αγωγή	18
4.2	Η Φυσική Αγωγή στην Εκπαίδευση	19
4.3	Πλευρές για την Αναβάθμιση της Φυσικής Αγωγής	20
5	Ερευνητική Μεθοδολογία	22
5.1	Εισαγωγή	22
5.2	Μεθοδολογία	22
5.3	Οι Σύγχρονες Ανάγκες για μια Έρευνα στον Αθλητισμό	23
5.4	Στόχος της Έρευνας	24
5.5	Στάδια της Έρευνας	24
5.6	Στατιστικό Δείγμα	25
5.7	Σχόλια στο Ερωτηματολόγιο	25
5.8	Ζητήματα Αξιοπιστίας και Περιορισμών της Έρευνας	26
5.9	Μελλοντικές Έρευνες	26
5.10	Συνοπτική Αναφορά Β' Μέρους Εργασίας	27
6	Βιβλιογραφία	28
6.1	Ελληνική Βιβλιογραφία	28
6.2	Αγγλική Βιβλιογραφία	28
7	Παράρτημα	30
7.1	Παράρτημα Α: Ερωτηματολόγιο	30

1 Εισαγωγή

Η σημασία του αθλητισμού στην ανάπτυξη των νέων ανθρώπων στις μέρες μας είναι αναμφίβολη. Η αξία του έγκειται τόσο στα πολλαπλά οφέλη για την υγεία των νέων όσο και στις αξίες που αυτός καλλιεργεί μέσα από τα συλλογικά και ατομικά αθλήματα. Δεν θα μπορούσε να μην έχει τεράστια αξία μία μελέτη η οποία να αναδεικνύει τη σημασία που έχει ο αθλητισμός στους νέους αλλά και την σχέση που έχουν, οι τελευταίοι με τον αθλητισμό. Είτε αναφερόμαστε σε όσους ασχολούνται με τον αθλητισμό σε επίπεδο πρωταθλητισμού είτε σε όσους «μένουν» σε ερασιτεχνικό επίπεδο και επιλέγουν απλά την άσκηση τα οφέλη είναι πολλαπλά.

Για να γίνει κατανοητό το πλαίσιο της έρευνας χρειάζεται να αναφερθούμε συνολικότερα σε πλευρές που αφορούν την έννοια του αθλητισμού και την ιστορική του ανάπτυξη, τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που αυτός παίρνει ανάλογα με το χώρο και το χρόνο μέσα στον οποίο αναπτύσσεται, την ιδιαιτερότητα κατά την εκπαιδευτική διαδικασία. Το σύνολο των κεφαλαίων που ακολουθούν συμβάλλουν ώστε να διαμορφωθεί ένα συνεκτικό πλαίσιο για την κατανόηση του θέματος που μελετάμε και της μεθοδολογίας που χρησιμοποιείται για την ανάλυσή του. Έτσι στο 1^ο Κεφάλαιο γίνεται αναφορά στις βασικές έννοιες γύρω από το τί είναι αθλητισμός, πότε εμφανίστηκε, ποιά ήταν η ιστορική του εξέλιξη, τα οφέλη του για την υγεία και πως ο αθλητισμός συγκροτείται σήμερα. Στο 2^ο Κεφάλαιο γίνεται μία σύντομη παρουσίαση για τη συγκρότηση και την ανάπτυξη του αθλητισμού στην Ελλάδα. Στο 3^ο Κεφάλαιο αναδεικνύεται η σχέση του αθλητισμού με τα διάφορα στάδια της εκπαιδευτικής διαδικασίας της οποίας και αποτελεί αναντικατάστατο μέρος. Στο 4^ο Κεφάλαιο γίνεται ανάλυση της ερευνητικής μεθοδολογίας που θα ακολουθήσουμε στην επεξεργασία και ανάλυση των δεδομένων που θα συλλέξουμε μέσα από τη διακίνηση των ερωτηματολογίων. Τέλος παρουσιάζονται οι βιβλιογραφικές αναφορές και ξεχωριστά σε παράρτημα το ερωτηματολόγιο που διακινείται.

2 Για την Έννοια του Αθλητισμού

Για την μεγαλύτερη δυνατότητα κατανόησης των αποτελεσμάτων και κυρίως για την μεγαλύτερη επάρκεια κατά τη διαδικασία της επεξεργασίας των αποτελεσμάτων χρειάζεται να σταθούμε σε μία σειρά από πλευρές που αφορούν συνολικότερα το θέμα που εξετάζουμε.

Η κατανόηση του θέματος «Αθλητισμός», της ανάπτυξής του, του κοινωνικού και ιστορικού πλαισίου μέσα στο οποίο εμφανίστηκε και αναπτύχθηκε είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την απαραίτητη γνωσιακή μεθοδολογική βάση στην ανάλυση και παρουσίαση των αποτελεσμάτων μας. Για το λόγο αυτό κρίθηκε αναγκαία μία συνοπτική παρουσίαση συνολικά επί του θέματος. Κατανοούμε ότι μία αναλυτική παρουσίαση ξεφεύγει του σκοπού αυτής της εργασίας. Ως αποτέλεσμα πολλές από τις υποενότητες που ακολουθούν δεν αναπτύσσονται ολοκληρωμένες όπως θα γινόταν σε μία εργασία με αποκλειστικό σκοπό την ανάλυση του αντικειμένου «Αθλητισμός».

2.1 Η Έννοια του Αθλητισμού

Απαραίτητη προϋπόθεση για την ενασχόληση με το θέμα είναι να δοθεί ένας σύντομος και περιεκτικός ορισμός.

Ο αθλητισμός είναι η συστηματική σωματική καλλιέργεια και δράση με συγκεκριμένο τρόπο, ειδική μεθοδολογία και παιδαγωγική, με σκοπό την ύψιστη σωματική απόδοση, ως επίδοση σε αθλητικούς αγώνες ή στο αθλητικό και κοινωνικό γίγνεσθαι [1]. Παράλληλα, ο αθλητισμός είναι ένας κοινωνικός θεσμός, ο οποίος αντικατοπτρίζει τη δεδομένη κοινωνία και τον πολιτισμό της. Για παράδειγμα στην Αρχαία Ελλάδα, ο αθλητισμός στην Αθήνα θεωρούταν κοινωνικό και πολιτισμικό αγαθό και είχε παιδαγωγικό χαρακτήρα, ενώ αντίθετα στην Αρχαία Σπάρτη ο αθλητισμός χρησιμοποιούνταν για την στρατιωτική εκπαίδευση. Ωστόσο σημαντική είναι η στρωματική διάσταση του αθλητισμού στο πέρασμα του χρόνου. Η γενική τάση ήταν ιδίως τον 18^ο και 19^ο αιώνα τα κατώτερα κοινωνικά στρώματα να ασχολούνται με τα «λαϊκά παιχνίδια» όπως το ποδόσφαιρο, ενώ τα ανώτερα κοινωνικά στρώματα με τα «ευγενή αθλήματα» όπως ήταν η ιππασία και η ξιφασκία.

Η έννοια του αθλητισμού δεν συνάδει απαραίτητα με την εργασία, όπως αυτή δηλώνεται υπό την στενή έννοια του όρου. Έτσι, υπάρχουν άτομα που ασχολούνται επαγγελματικά με τον αθλητισμό, ενώ κάποιοι άλλοι επιδιώκουν τη συμμετοχή τους σε αθλοπαιδιές, προκειμένου απλά να διατηρούνται σε καλή φυσική κατάσταση.

Στη βιβλιογραφία ο αθλητισμός μπορεί να πάρει πέντε μορφές,

- Ερασιτεχνικός Αθλητισμός
- Επαγγελματικός Αθλητισμός
- Μαζικός Αθλητισμός

- Φυσικές Δραστηριότητες
- Αθλητισμός με τη Μορφή Παιχνιδιών

Αντίστοιχα τρεις είναι οι βασικές θεωρίες σχετικά με τη γένεση του αθλητισμού:

- Όλες οι αθλητικές ασκήσεις έχουν λατρευτικές ρίζες [2] (Carl Diem).
- Οι σωματικές ασκήσεις είναι φυσική συνέπεια των διαδικασιών της εργασίας και της παραγωγής [3] (Μαρξιστική Θεωρία, Wolfgang, Eichel, Gerhard Lukas).
- Η άσκηση είναι μια εκδήλωση ενστικτωδών κινήσεων ή παρορμήσεων [4] (Ηθολογία, Κόνραντ Λόρεντς, Ντέιβιντ Σάνσον, Φρίντριχ Έπενσταϊνερ).

2.2 Ιστορική Ανάπτυξη του Αθλητισμού

Παρά το γεγονός ότι έγινε αναφορά στις διαφορετικές προσεγγίσεις γύρω από την εμφάνιση και ανάπτυξη του αθλητισμού με βάση τις διάφορες θεωρίες που υπάρχουν για αυτόν, χρειάζεται να γίνει μια προσπάθεια αναφοράς - έστω και εποπτικά - στην ιστορία του. Δεν επιχειρούμε εδώ μια αυστηρή ιστοριογραφική προσέγγιση του αθλητισμού, αλλά μια απλή περιοδολόγηση των σταδίων στην ανάπτυξή του.

Με βάση τα προηγούμενα μπορούμε να πούμε ότι ο «αθλητισμός» ως έννοια διαμορφώθηκε στους μετά-ομηρικούς χρόνους. Αυτό απορρέει από το γεγονός ότι η λέξη αυτή δεν συναντάται ούτε στην Οδύσσεια ούτε στην Ιλιάδα. Βέβαια πάντα με αναφορά τον αρχαίο ελληνικό πολιτισμό και όχι με το τι αναφέρεται στα έργα άλλων αρχαίων πολιτισμών. Πιθανότατα, η έννοια διαμορφώθηκε με την καθιέρωση ιερών αγώνων όπως ήταν οι Ολυμπιακοί αγώνες στην αρχαιότητα Ολύμπια, τα Ίσθμια κατά τον 8^ο αιώνα π.Χ. κ.α. [2] Ο αθλητισμός υπό αυτήν την μορφή είναι καθαρά αγωνιστικός, κάτι βέβαια που αλλάζει με την πάροδο του χρόνου και την κατάργηση των Ολυμπιακών Αγώνων που έγινε το 392/393 μ.Χ. από τον Μέγα Θεοδόσιο (Θεοδόσιος Α'). Ο αθλητισμός επανεμφανίζεται αργότερα στις αρχές του 19^{ου} αιώνα στη Μεγάλη Βρετανία πλέον ως sport. Παρά ταύτα η λέξη είναι γαλλική και χρονολογείται από την εποχή του Μεσαίωνα. Ήταν ταυτόσημη με το παιχνίδι και τη διασκέδαση.

Αν σταθούμε λίγο πιο αναλυτικά στα προηγούμενα μπορούμε να δούμε ότι Αρχαιολογικά ευρήματα δείχνουν ότι η πάλη, η αρματοδρομία, το κυνήγι, η τοξοβολία, η κολύμβηση και το τρέξιμο ήταν προσφιλείς δραστηριότητες πολλών αρχαίων πολιτισμών, όπως των Σουμερίων, των Βαβυλωνίων, των Ασσυρίων, των Χετταίων και των Φοινίκων. Άλλοι πολιτισμοί, όπως των Αιγυπτίων, των Κινέζων και των Ινδών ασχολήθηκαν με δραστηριότητες, όπως παιχνίδια με την μπάλα, σωματικές ασκήσεις και ρίψη διαφόρων αντικειμένων. Η Ελλάδα όμως στάθηκε η αληθινή κοιτίδα του αθλητισμού, γιατί εκεί ο αθλητισμός πήρε τη μορφή του ελεύθερου ανταγωνισμού και της ευγενούς άμιλλας. Στην Αρχαιότητα,

ιεροί αγώνες θεωρούνταν μόνο οι στεφανίτες, οι αγώνες δηλαδή που είχαν ως έπαθλο τον κότινο. Χαρακτηριστική είναι η φράση του γιου του Πέρση πολέμαρχου Αρτάβανου, Τριταντέχη που παρατήρησε ότι ακόμη και αν οι Έλληνες είχαν ηττηθεί από τους Πέρσες, δεν παρέλειψαν να μην διοργανώσουν τους Ζ' Ολυμπιακούς Αγώνες.

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 πραγματοποιούνταν κάθε τέσσερα χρόνια στον ιερό χώρο της Ολυμπίας. Ο αθλητής που κέρδιζε στους Ολυμπιακούς Αγώνες στεφανώνονταν με το στεφάνι της αγριελιάς, γύριζε θριαμβευτής στην πατρίδα του και οι συμπατριώτες του γκρέμιζαν σ' ένα σημείο τα τείχη της πόλης, για να περάσει από κει ο νικητής - ενέργεια καθαρά συμβολική, που σήμαινε πως η πόλη που αναδείκνυε Ολυμπιονίκες δεν είχε ανάγκη από τείχη για να υπερασπιστεί την ασφάλειά της.

Από τον 4^ο αιώνα π.Χ., και κατά την περίοδο της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας, οι αθλητικοί αγώνες εκφυλίστηκαν και μεταβλήθηκαν σε αιματηρούς αγώνες του Ρωμαϊκού Ιπποδρόμου. Οι αγώνες αυτοί ήταν αιματηρές συγκρούσεις μονομάχων, που τους έφερναν αντιμέτωπους μέσα σε τεράστια στάδια ενώ συνδέθηκαν και με την προσπάθεια του Ρωμαϊκού κράτους να κρατάει υποταγμένους τους υπηκόους του με την φράση που έχει καθιερωθεί πλέον «Άρτος και Θεάματα».

Έως σήμερα είναι διαδεδομένη η άποψη ότι ο Μέγας Θεοδόσιος απαγόρευσε την τέλεση των Ολυμπιακών Αγώνων, με την αιτιολογία ότι είχαν πάρει πλέον μια καθαρά ωφελμιστική κατεύθυνση, με επιδείξεις μονομάχων, θεάματα τσίρκων και εκτεταμένο επαγγελματισμό, θεάματα που ήταν ασύμβατα με την νοοτροπία του Χριστιανισμού. Σύμφωνα με έρευνες νεωτέρων βυζαντινολόγων (Howell, Robinson, M. Κορομηλά) [6] αποτυπώνεται ότι δεν απαγόρευσε ο Μέγας Θεοδόσιος τους Ολυμπιακούς Αγώνες, αλλά απλώς απαγόρευσε τις θυσίες κατά τη διάρκειά τους. Μάλιστα, οι Αγώνες συνεχίστηκαν για 30 χρόνια ακόμα και ο λόγος που έσβησαν - όπως κάνουν λόγο οι ιστορικοί αυτοί - ήταν η έλλειψη χρημάτων, χορηγών και κάποιες φυσικές καταστροφές, όπως η πυρκαγιά στον ναό της Ολυμπίας. Για μια συνοπτική παρουσίαση του αθλητισμού στη Βυζαντινή Αυτοκρατορία μπορεί κανείς να δει και εδώ [7].

Ακολουθεί μία εποχή, μετά τον 8^ο αιώνα μ.Χ., όπου ο αθλητισμός ήταν μόνο για τους ευγενείς. Το πιο σημαντικό άθλημα ήταν οι έφιπποι ιπποτικοί αγώνες μέχρι θανάτου. Οι αντίπαλοι, χωρισμένοι σε δύο ομάδες, ρίχνονταν καταπάνω ο ένας στον άλλον, χωρίς να τηρούν κανένα αγωνιστικό νόμο ή κανόνα. Ιδιαίτερη ανάπτυξη το εν λόγω άθλημα γνώρισε στην Αγγλία και τη Γαλλία. Τον 12^ο αιώνα, οι άνθρωποι άρχισαν να αγωνίζονται μεταξύ τους με πιο ειρηνικό τρόπο. Πετούσαν μεγάλες σφαίρες, όπως ρίχνουν σήμερα βάρη. Οι σφαίρες που πετούσαν ήταν από στουπί, τυλιγμένες με δέρμα προβάτου, και τις έριχναν πάνω στον τοίχο. Στην αρχή τις πετούσαν με γυμνό χέρι, σιγά-σιγά όμως η σφαίρα αυτή άλλαξε μορφή. Από τον 16^ο αιώνα, όταν πρωτοεμφανίστηκαν οι ρακέτες, οι πρωτόγονες

εκείνες σφαίρες αποτέλεσαν τις σύγχρονες μπάλες της αντισφαίρισης. Αντίστοιχη πορεία ακολούθησαν και μια σειρά από άλλα αθλήματα πριν πάρουν την τελική τους μορφή.

Από το 1896 με την θέσπιση των Σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων, ο αθλητισμός πήρε διαστάσεις οικονομικές, πολιτικές και πολιτιστικές. Δημιουργήθηκαν κανόνες και κανονισμοί για τα αθλήματα, οι φάσεις των αγωνισμάτων, καθώς και οι εξειδικεύσεις στον τομέα του αθλητισμού. Τα ΜΜΕ είναι σαφώς ο μοχλός για την παγκοσμιοποίηση του αθλητισμού, ενός προϊόντος μοναδικού καθώς μπορεί να ενώσει τους ανθρώπους ανεξαρτήτως διακρίσεων. Σήμερα βλέπουμε στον υπερθετικό βαθμό την οικονομική διάσταση του αθλητισμού και της παρακμής που ακολουθεί αυτή την ανάπτυξη. Ως τέτοια στοιχεία παρακμής μπορούμε να δούμε το ντόπινγκ, τα στημένα, τους χρηματισμούς, την οπαδική βία, την αξιοποίηση μεγάλων αθλητικών διοργανώσεων για την προβολή και την γεωπολιτική ισχύ των κρατών που τα διοργανώνουν.

2.3 Αθλητισμός και Υγεία

Η σημασία του αθλητισμού για την υγεία των ανθρώπων και ιδιαίτερα των νέων αναφέρθηκε ήδη από την εισαγωγή. Σε αυτή την ενότητα θα σταθούμε λίγο πιο αναλυτικά στα οφέλη και τη σημασία που έχει ο αθλητισμός και η άσκηση στο νέο άνθρωπο. Αρχικά έχει αξία να γίνει μια μεθοδολογική διάκριση που θα συμβάλει στην καλύτερη αντίληψη του ζητήματος. Η διάκριση αφορά τις έννοιες αθλητισμός και άσκηση. Η άσκηση δε συνιστά και αθλητισμό. Αντίστροφα ο αθλητισμός δεν αποτελεί απλά άσκηση. Η άσκηση γίνεται άθληση όταν αποκτά ανταγωνιστικό χαρακτήρα. Για παράδειγμα, ένας που τρέχει στο δρόμο ασκείται, ωστόσο αν έχει κάποιον αντίπαλο ώστε για το ποιος θα τερματίσει πρώτος ή ακόμη και αν ανταγωνίζεται τον ίδιο του τον εαυτό, με το χρονόμετρο, αθλείται. Επίσης, πρέπει να προστεθεί και η έννοια της κίνησης.

Για την αξία του αθλητισμού και της άσκησης μπορούμε να πούμε ότι προσφέρουν σημαντικά οφέλη στη σωματική, πνευματική και ψυχική υγεία του ανθρώπου σε όλες τις ηλικίες της ζωής του. Η συστηματική άσκηση σύμφωνα με την επιστημονική κοινότητα βελτιώνει την ποιότητα ζωής όπως αναφέρουν οι Warburton, Nicol & Bredin στο [8], καθώς ενδυναμώνει τις μυϊκές αλλά και τις νευρολογικές δομές, ενισχύει των συντονισμό των συστημάτων του οργανισμού και μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης χρόνιων παθήσεων. Συγκεκριμένα η άσκηση κατά την διάρκεια αρχικά της παιδικής και στη συνέχεια της εφηβικής ηλικίας κρίνεται απαραίτητη. Ιδιαίτερα έχει διαπιστωθεί πως η συμμετοχή του παιδιού σε μεσαίας έντασης αθλητικές δραστηριότητες, οι οποίες συνδυάζουν μυϊκή ενδυνάμωση και αερόβια άσκηση, ενισχύουν την υγεία του παιδιού, αναλυτικά στο [9]. Συγκεκριμένα κάθε είδους αθλητική δραστηριότητα συμβάλει ώστε το παιδί και ο νέος να:

- Να αισθάνεται καλύτερα.

- Να βελτιώνει τον έλεγχο του σώματος του.
- Να αναπτύσσει τα αντανακλαστικά τους.
- Να ενδυναμώνει τους μύες τους.
- Να διατηρεί το σωματικό βάρος του σε φυσιολογικά επίπεδα.
- Να βελτιώνει την καρδιοαναπνευστική λειτουργία.
- Να μειώνει τις ορμόνες που προκαλούν άγχος.
- Να αυξάνουν την αυτοπεποίθησή τους (αύξηση ορμονών ευφορίας όπως οι ενδορφίνες και οι μοναμίνες).

Πέρα όμως από τα προφανή σωματικά οφέλη της άσκησης υπάρχουν και πλεονεκτήματα λιγότερο εμφανή αλλά εξίσου σημαντικά που αφορούν την πνευματική και ψυχική ανάπτυξη ενός νέου ανθρώπου. Το απλούστερο αλλά ταυτόχρονα βασικότατο αποτέλεσμα της άσκησης στον οργανισμό είναι η σταδιακή αύξηση της μεταφοράς οξυγόνου προς τους μύες και κυρίως προς τον εγκέφαλο. Με τη σειρά της αυτή η διαδικασία οδηγεί σε καλύτερη εγκεφαλική λειτουργία, η οποία έχει ως επακόλουθο την βελτίωση της μνήμης όπως και την αύξηση της ικανότητας του νέου να συγκεντρώνεται ευκολότερα και για μεγαλύτερη διάρκεια αναλυτικά στα [10] και [11].

Τέλος δεν μπορούμε να παραβλέψουμε την αξία της άσκησης και κυρίως των ομαδικών αθλημάτων στο τρόπο σκέψης και της κοινωνικής ανάπτυξης των νέων. Αξίες όπως η συνεργασία, η ομαδικότητα, η συλλογικότητα, η πειθαρχία και ο αυτοέλεγχος καλλιεργούνται τόσο μέσα στα πλαίσια της αθλητικής ομάδας όσο και από τη συμμετοχή της οικογένειας σε ομαδικά αθλήματα και δραστηριότητες [12]. Οι θετικές αυτές επιδράσεις είναι πιο εμφανείς στη καθημερινότητα αλλά πιο εύκολα μετρήσιμες στο χώρο του σχολείου όπου τα παιδιά παρουσιάζουν βελτίωση στην επίδοσή τους αλλά και στα επίπεδα λεπτοκινητικότητας τους [13]. Συνοψίζοντας στη σύντομη ανασκόπηση μας πάνω στο θέμα αθλητισμός και τα πολλαπλά οφέλη στην υγεία του παιδιού αξίζει να θυμόμαστε ότι ο αθλητισμός κάθε μορφής βοηθάει το νεο να αποκτήσει καλύτερη φυσική κατάσταση, ισορροπημένη ψυχική υγεία και ισχυρότερες πνευματικές δεξιότητες.

2.4 Ο Αθλητισμός Σήμερα και Επιπτώσεις του.

Σε ξεχωριστή ενότητα στεκόμαστε σε ορισμένες πλευρές που αναδεικνύουν την κατάσταση που βρίσκεται σήμερα η φυσική κατάσταση μεγάλου μέρους του νεανικού πληθυσμού και του ρόλου που μπορεί να επιτελέσει η άθληση στην αντιστροφή της εικόνας.

Τα στοιχεία που ακολουθούν αναφέρονται σε αποτελέσματα της τελευταίας δεκαετίας και είναι ενδεικτικά.

Ενδεικτικά αναφέρουμε ότι, σε κείμενο προς το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο τον Αύγουστο του 2013, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή κάνει αναφορά στην έλλειψη σωματικής άσκησης στις χώρες της Ε.Ε. (Ευρωπαϊκής Ένωσης) και «κρούει τον κώδωνα του κινδύνου» για τις συνέπειες που θα έχει στην υγεία των ευρωπαϊκών κοινωνιών παίρνοντας υπόψη την άνοδο στα στοιχεία που αφορούν την πρόωρη θνησιμότητα, τα επίπεδα υπερβολικού βάρους και παχυσαρκίας, τον καρκίνο του μαστού και του παχέος εντέρου, το διαβήτη, την ισχαιμική καρδιοπάθεια σε όλη την περιφέρεια της Ευρώπης. Σύμφωνα με τελευταία έρευνα της ΕΕ, το 69% των Ελλήνων και το 59% των υπόλοιπων Ευρωπαίων δηλώνουν ότι επιδίδονται ποτέ ή σπάνια σε κάποιο είδος σωματικής άσκησης ή άθλησης. Παράλληλα, τα αποτελέσματα κοινοτικής δημοσκόπησης, που πραγματοποιήθηκε από το Ευρωβάρόμετρο, αναφέρουν ότι μόνο το 7% των Ελλήνων (8% στην ΕΕ) γυμνάζεται τακτικά, δηλαδή 5 φορές την εβδομάδα και το 24% (33% στην ΕΕ) από 1 – 4 φορές την εβδομάδα. Από 1 – 3 φορές την εβδομάδα γυμνάζεται το 10% των Ελλήνων (17% στην ΕΕ) και το 59% (42% στην ΕΕ) δεν γυμνάζεται ποτέ.

Στην έκθεση η Ευρωπαϊκή Επιτροπή αναφέρει ότι μόνο το 2009 η έλλειψη σωματικής άσκησης ευθύνεται για ένα εκατομμύριο θανάτους με βάση επίσημες έρευνες στις χώρες της Ε.Ε. Σύμφωνα με τα στοιχεία που επικαλείται η παραπάνω έκθεση τα προβλήματα υγείας που προκαλούνται από την έλλειψη σωματικής άσκησης συνεπάγονται σημαντικό άμεσο και έμμεσο οικονομικό κόστος, λόγω ασθενειών και νοσηρότητας, αναρρωτικών αδειών και πρόωρων θανάτων, ιδίως αν ληφθεί υπόψη και η ταχεία γήρανση των κοινωνιών της ΕΕ. Μελέτες έχουν επιχειρήσει να αποτιμήσουν το κόστος αυτό σε χρήμα. Για παράδειγμα από μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε στην Μ. Βρετανία διαπιστώθηκε ότι το κόστος για την κυβέρνηση ξεπερνούσε τα 3 δισ. ευρώ ετησίως.

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή σε κείμενά της κάνει λόγο για ένα καλό επίπεδο φυσικής κατάστασης των εργαζομένων, που θα βελτιώνει την απόδοση, την αντοχή τους στις απαιτήσεις της εργασίας και ταυτόχρονα δεν θα επιβαρύνει την οικονομία! «Η έλλειψη σωματικής άσκησης λόγω πίεσης του ελεύθερου χρόνου πολλαπλασιάζει τις περιπτώσεις υπερβολικού βάρους, παχυσαρκίας και ορισμένων χρόνιων παθήσεων, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα και ο διαβήτης, που επιδεινώνουν την ποιότητα ζωής, θέτουν τη ζωή των ατόμων σε κίνδυνο και επιβαρύνουν τον προϋπολογισμό της υγείας και την οικονομία».

Στον τουρισμό για παράδειγμα ο Αθλητισμός αξιοποιείται ως εργαλείο προσέλκυσης τουριστών, αθλητικών ομάδων, διεθνών κ.λπ., δηλαδή, ο «αθλοτουρισμός» όπως συνηθίζεται να αναφέρεται. Ο αθλητισμός δηλαδή σε ρόλο αξιοθέατου για τους τουρίστες, με διοργάνωση δραστηριοτήτων, τουρνουά με μεγάλα ονόματα κ.ά. ως μέρος στα πακέτα προσφοράς με ταυτόχρονη προσέλκυση εταιρειών. Το ενδιαφέρον στρέφεται στην πραγματοποίηση μεγάλων γεγονότων π.χ. κλασικός μαραθώνιος.

3 Ο Αθλητισμός στην Ελλάδα

Ιδιαίτερη αναφορά θα πρέπει να γίνει στην ανάπτυξη του αθλητισμού στην Ελλάδα και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που αυτός έχει. Στο κεφάλαιο αυτό θα γίνει μια συνοπτική παρουσίαση της «Ελληνικής» ιστορίας του αθλητισμού, των ολυμπιακών αγώνων, της οργάνωσης της αθλητικής δραστηριότητας στη σύγχρονη Ελλάδα. Βασική πηγή για το υλικό του συγκεκριμένου κεφαλαίου αποτέλεσε το σχολικό βιβλίο της φυσικής αγωγής του Γυμνασίου [15] και οι μελέτες της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού για την κατάσταση του αθλητισμού στην Ελλάδα που βρίσκεται στο [16].

3.1 Η Ιστορία του Αθλητισμού στην Ελλάδα

Ο αθλητικός ανταγωνισμός και η σωματική δραστηριότητα ήταν τρόπος ζωής για τους αρχαίους Έλληνες από τους προϊστορικούς ακόμα χρόνους. Τις πρώτες αθλητικές εκδηλώσεις στη μινωική Κρήτη τις βρίσκουμε συνδεδεμένες με θρησκευτικές τελετές. Στη μυκηναϊκή Ελλάδα οι αθλητικοί αγώνες αποτελούσαν αναπόσπαστο στοιχείο των επικήδειων τελετών προς τιμή επιφανών νεκρών. Στα «Άθλα επί Πατρόκλω» της Ιλιάδας η επικήδεια τελετή του Πατρόκλου περιλαμβάνει αγωνίσματα, όπως η αρματοδρομία, η πυγμαχία, η πάλη, ο δρόμος, η σπλομαχία, η δισκοβολία, η τοξοβολία και ο ακοντισμός.

Στην Οδύσεια περιγράφονται αγώνες «φιλοξενίας» με ψυχαγωγικό χαρακτήρα και χωρίς έπαθλα. Η μόνη ανταμοιβή για τους νικητές στην Οδύσεια ήταν η χαρά της νίκης. Στα Ομηρικά Έπη υπάρχουν επίσης αναφορές σε αγωνιστικές δραστηριότητες που αποτελούσαν μέρος της καθημερινής ζωής και της στρατιωτικής προετοιμασίας.

Από τον 8^ο αιώνα π.Χ., η εμφάνιση των πρώτων πόλεων - κρατών επηρέασε και την εξέλιξη στον αθλητισμό. Διάφορα συστήματα εκπαίδευσης αναπτύχθηκαν σε κάθε πόλη - κράτος που περιελάμβαναν γυμναστική, μουσική, γραφή και ανάγνωση. 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 πραγματωθεί η αρμονική ισορροπία του σώματος και του νου. Από τον 6^ο αιώνα π.Χ. 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.

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. Διάφοροι αγώνες, ιππασία, κολύμβηση στον ποταμό Ευρώτα, καθώς και παιχνίδια με μπάλα, ήταν καθημερινά στο πρόγραμμα. Το πρόγραμμα των σωματικών ασκήσεων γινόταν περισ-

σότερο δύσκολο στις μεγαλύτερες ηλικίες και περιελάμβανε δρόμο, πάλη, ακόντιο, ρίψη διαφόρων αντικειμένων, παγκράτιο, κυνήγι άγριων ζώων, ιππασία, πυγμαχία και τοξοβολία. Φαίνεται ότι τα πιο αγαπητά αθλήματα των Σπαρτιατών ήταν η πυγμαχία και το παγκράτιο.

Το εκπαιδευτικό σύστημα των νέων της Σπάρτης δέχτηκε επικρίσεις από μεγάλους φιλοσόφους της αρχαιότητας όπως ο Πλάτωνας και ο Αριστοτέλης, εξαιτίας της μονομέρειας που το χαρακτήριζε, με τον αποκλεισμό του προσανατολισμό στη σωματική εκγύμναση και την πολεμική προετοιμασία. Παρόλα τα μειονεκτήματα όμως του συστήματος αγωγής που εφάρμοζαν οι Σπαρτιάτες με τη σκληρή εκπαίδευση των νέων τους, οι ίδιοι φιλόσοφοι παραδέχονταν τη σπουδαιότητα αυτού του συστήματος φυσικής αγωγής, καθώς αυτό είχε καταφέρει να εμφυσήσει στους νέους σπουδαίες αρετές, όπως η πειθαρχία και η ανδρεία. Σε αντίθεση με τη 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.

Ο Μέγας Αλέξανδρος εκστρατεύοντας στην Ανατολή στις παλιές και ιδιαίτερα στις νέες πόλεις που θεμελίωσε αυτός και οι διάδοχοί 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.

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 ως συνέπεια ο λαός να αγαπά με πάθος τις μονομαχίες, τις θηριομαχίες και άλλα αιμοσταγή θεάματα.

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.

3.1.1 Οι Ολυμπιακοί Αγώνες στην Αρχαιότητα

Ο αθλητισμός χωρίς αμφιβολία ήταν το σπουδαιότερο σύμβολο του αρχαίου ελληνικού πολιτισμού και ένα από τα πιο ζωντανά κληροδοτήματα του αρχαίου κόσμου προς το σύγχρονο. Το μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός της ελληνικής αρχαιότητας, ήταν οι Ολυμπιακοί Αγώνες (Ολύμπια), οι οποίοι τελούνταν κάθε τέσσερα χρόνια στον ιερό χώρο της Ολυμπίας, προς τιμή του πατέρα των θεών Δία.

Η αρχή των αγώνων της Ολυμπίας χάνεται στο βάθος της προϊστορίας και συνδέεται

με αγώνες θεών και ηρώων. Η θεική καταγωγή που προσέδωσαν οι Έλληνες στους Ολυμπιακούς Αγώνες αλλά και το γεγονός ότι οι αγώνες αποτελούσαν μέρος των θρησκευτικών τελετών πιστοποιούν ότι ο θρησκευτικός χαρακτήρας ήταν το κυρίαρχο στοιχείο των αγώνων.

Ως αφετηρία των Ολυμπιακών Αγώνων θεωρείται το 776 π.Χ. αφού από τότε υπάρχουν τα πρώτα γραπτά στοιχεία. Από το 776 π.Χ. οι αγώνες τελούνταν ανελλιπώς μέχρι το 393 μ.Χ. οπότε και καταργήθηκαν. Συνολικά τελέστηκαν 293 Ολυμπιακοί Αγώνες.

Η συμμετοχή των αθλητών στους Ολυμπιακούς Αγώνες δεν ήταν ελεύθερη για όλους. Στους αγώνες αυτούς κατά την αρχαϊκή και κλασική εποχή, μόνο Έλληνες μπορούσαν να λάβουν μέρος. Από τη μητροπολιτική Ελλάδα αλλά και τις αποικίες Έλληνες κατέφθιναν για να παρακολουθήσουν ή να λάβουν μέρος στους αγώνες της Ολυμπίας διεκδικώντας το στεφάνι ελιάς. Μη Έλληνες, γυναίκες και δούλοι καθώς και ιερόσυλοι ή εγκληματίες αποκλείονταν από τους αγώνες. Βέβαια στον ίδιο χώρο, αυτόν της Ολυμπίας, κάθε τέσσερα χρόνια αλλά σε διαφορετική εποχή τελούνταν γυναικείοι αγώνες, τα Ηραία. Μετά τις κατακτήσεις του Μ. Αλεξάνδρου και την εξάπλωση στην Ανατολή, ο αποκλεισμός των βαρβάρων έχασε ένα μεγάλο μέρος από τη σημασία του. Φαινόμενο άλλωστε της εποχής ήταν να θεωρούνται Έλληνες και αυτοί οι οποίοι είχαν δεχθεί την ελληνική παιδεία. Μετά τη ρωμαϊκή επικράτηση στους Ολυμπιακούς Αγώνες μετείχαν και Ρωμαίοι.

Από το 776 π.Χ. και ως την 13^η Ολυμπιάδα ο αγώνας δρόμου (στάδιος δρόμος) ήταν το μόνο αγώνισμα και η διάρκεια των αγώνων ήταν μόνο μία ημέρα. Μετά την 14^η Ολυμπιάδα εισάγονται σταδιακά γυμνικά αγωνίσματα καθώς και αγωνίσματα του ιπποδρόμου με αποτέλεσμα την κλασική περίοδο ο αριθμός τους να φθάσει τα 18. Το ολυμπιακό αγωνιστικό πρόγραμμα περιελάμβανε κατά χρονολογική σειρά εισαγωγής τα παρακάτω γυμνικά αγωνίσματα: στάδιος δρόμος, δίαυλος, δόλιχος, πένταθλο, πάλη, πυγμή, παγκράτιο και οπλίτης δρόμος για τους άνδρες. Τα παιδιά συναγωνίζονταν στο δρόμο, το πένταθλο, την πάλη, την πυγμή και το παγκράτιο. Τα αγωνίσματα του ιπποδρόμου διακρίνονταν σε αρματοδρομικά και ιπικά. Στα αγωνίσματα αυτά νικητές ανακηρύσσονταν οι ιδιοκτήτες των αλόγων και όχι οι αρματηλάτες ή οι αναβάτες των αλόγων. Το γεγονός αυτό προσέδιδε έναν καθαρά αριστοκρατικό χαρακτήρα στα αγωνίσματα αυτά, αφού μόνον οι αριστοκράτες και οι πλούσιοι μπορούσαν να κατέχουν και να συντηρούν άλογα ικανά να μετέχουν σε αγώνες. Η διάρκεια των αγώνων διέφερε από εποχή σε εποχή. Η σταδιακή προσθήκη αγωνισμάτων, ο διαφορετικός αριθμός αθλητών κατά περιόδους και γενικά πολλοί άλλοι οργανωτικοί παράγοντες ανάγκαζαν τους Ελλανοδίκες να τροποποιούν το πρόγραμμα από εποχή σε εποχή. Κατά την κλασική όμως εποχή και μετά το 472 π.Χ. το πρόγραμμα των αγώνων διαρκούσε πέντε μέρες.

Σημαντικός θεσμός που ακολουθούσε τους Ολυμπιακούς Αγώνες ήταν η Εχεχειρία. Η λέξη εχεχειρία σημαίνει διακοπή των εχθροπραξιών, ανακωχή. Ήταν ένας θεσμός που προέβλεπε την αναστολή των εχθροπραξιών για ένα καθορισμένο διάστημα το οποίο άρχιζε από την αναγγελία των Ολυμπιακών Αγώνων. Χάρη στο θεσμό αυτό το ιερό

της Ολυμπίας απέκτησε τεράστιο κύρος και φήμη. Η εκχειρία αρχικά διαρκούσε ένα μήνα, αργότερα όμως η διάρκειά της ήταν τρεις ή έντεκα μήνες. Κατά την εκχειρία σταματούσε κάθε εχθροπραξία και επιτρεπόταν ελεύθερα η προσπέλαση στη χώρα της Ήλιδας, που κηρυσσόταν ελεύθερη και απαραβίαστη. Επί πλέον όσοι επιθυμούσαν να παρακολουθήσουν ή να πάρουν μέρος στους αγώνες ήταν ελεύθεροι να περάσουν ακόμη και από χώρες με τις οποίες η πατρίδα τους βρισκόταν σε πόλεμο. Απαγορευόταν αυστηρά η είσοδος στην Ηλεία σε οποιονδήποτε οπλισμένο ή σε ομάδα στρατού. Ο θεσμός της εκχειρίας ήταν μια πολιτική πράξη θεϊκής έμπνευσης. Μια πράξη η οποία έδινε στους Έλληνες μια καταπληκτική ευκαιρία να σταματήσουν τις εχθροπραξίες και να αναζητήσουν διπλωματικές λύσεις στις όποιες αντιθέσεις και τα προβλήματά τους. Στους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες δεν ισχύει κάτι ανάλογο.

3.1.2 Οι Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες

Στη σύγχρονη εποχή οι Ολυμπιακοί Αγώνες χωρίς αμφιβολία είναι το μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός. Έχοντας ήδη συμπληρώσει έναν αιώνα ζωής αποτελούν μια γιγαντιαία διοργάνωση η οποία επισκιάζει με την αίγλη της όλες τις άλλες διεθνείς αγωνιστικές εκδηλώσεις. Η αρχή του νήματος των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων ξεκινά το 1894 στη Σορβόνη της Γαλλίας όπου ιδρύθηκε η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ) και αποφασίστηκε η διοργάνωση των πρώτων σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων. Η πατρότητα της ιδέας ανήκει στον Γάλλο παιδαγωγό Pierre de Coubertin, ενώ βασικότατο ρόλο στην ανάθεση των πρώτων Ολυμπιακών Αγώνων στην Ελλάδα διεδραμάτισε ο Έλληνας λόγιος Δημήτριος Βικέλας. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες της Αθήνας του 1896, παρά τη δεινή οικονομική κατάσταση της μικρής Ελλάδας, πέτυχαν σε όλους τους τομείς χάρη στις κοπιώδεις προσπάθειες του Δημητρίου Βικέλα, του πρώτου προέδρου της ΔΟΕ, και τη μεγάλη δωρεά του Γεωργίου Αβέρωφ. Στους αγώνες φιλοξενήθηκαν 311 αθλητές από 13 χώρες, οι οποίοι διαγωνίστηκαν σε 9 αθλήματα και 44 αγωνίσματα.

Από τότε μέχρι σήμερα οι Ολυμπιακοί Αγώνες τελούνται ανά τετραετία σε διάφορες πόλεις του κόσμου. Η συνέχεια της τακτής διοργάνωσης δυστυχώς διακόπηκε μέχρι τώρα τρεις φορές. Το 1916 λόγω του Α΄ Παγκοσμίου Πολέμου και το 1940 και 1944 λόγω του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου.

3.2 Η Οργάνωση του Σύγχρονου Αθλητισμού

Η σύγχρονη ιστορία της Φυσικής Αγωγής αρχίζει από το τέλος του 19ου αιώνα. Ο Ιωάννης Φωκιανός (1845 – 1896) συνέβαλε, περισσότερο από κάθε άλλον, στην εξάπλωση της γυμναστικής και την εισαγωγή της στα σχολεία. Από το 1868, ως το θάνατο του το 1896 υπήρξε διευθυντής πολλών γυμναστηρίων, αρκετά των οποίων ιδρύθηκαν με δική του πρωτοβουλία. Προσπάθησε με κάθε τρόπο να απομακρύνει τις στρατιωτικές ασκήσεις,

οι οποίες αντικαταστάθηκαν από τη γυμναστική. Συνέβαλε πολύ στη δημιουργία σχολής γυμναστικής για την εκπαίδευση των γυμναστών και το διορισμό τους στα σχολεία. Επίσης επιδίωξε και πέτυχε να γίνει η γυμναστική υποχρεωτικό μάθημα και ισότιμο με τα άλλα μαθήματα.

Εκτός από τον Ι. Φωκιανό πρωταγωνιστής της γυμναστικής κίνησης στις αρχές του 20^{ου} αιώνα ήταν ο Ι. Χρυσάφης. Ο Χρυσάφης εισήγαγε το 1909 το Σουηδικό σύστημα γυμναστικής. Η οργάνωση της Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση πήρε τη σημερινή της μορφή με σχετικούς νόμους του 1982 και 1985, ενώ το ισχύον Αναλυτικό Πρόγραμμα του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής προσδιορίστηκε με προεδρικά διατάγματα του 2003 για το Δημοτικό και Γυμνάσιο και του 1990 για το Λύκειο.

Οι πρώτοι αθλητικοί σύλλογοι έκαναν την εμφάνισή τους το τελευταίο τέταρτο του 19^{ου} αιώνα. Το 1869 ιδρύεται ο «Κερκυραϊκός Σύλλογος Ριπής», το 1873 δημιουργείται ο αθλητικός σύλλογος «Μίλων» στην Αλεξάνδρεια και το 1878 ο «Ελληνικός Γυμναστικός Σύλλογος» στην Αθήνα. Το 1891 ο Ιωάννης Φωκιανός μαζί με τους μαθητές του ίδρυσε τον «Πανελλήνιο Γυμναστικό Σύλλογο». Η ίδρυση αθλητικών σωματείων πυκνώνει αρκετά για να κορυφωθεί στα χρόνια 1895 – 1896 με τη διοργάνωση των πρώτων διεθνών Ολυμπιακών Αγώνων στην Αθήνα. Το 1897, είκοσι οχτώ σωματεία συγκρότησαν το Σύνδεσμο Ελληνικών Αθλητικών και Γυμναστικών Σωματείων, όπου αργότερα ονομάστηκε ΣΕΓΑΣ.

Αμέσως μετά τη Μικρασιατική καταστροφή το 1922 ένας αρκετά σημαντικός αριθμός αθλητικών σωματείων της Κωνσταντινούπολης και της Σμύρνης επανιδρύεται στην Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη, ο Πανιώνιος, ο Ηρακλής, η ΑΕΚ, ο ΠΑΟΚ κ.ά. Μετά το 1923 διαπιστώνεται μια τάση ανάπτυξης των αθλημάτων, ιδιαίτερα του κλασικού αθλητισμού, σε σχολεία και συλλόγους. Στην προώθηση του κλασικού αθλητισμού συνέβαλε σαφώς και η δημιουργία του θεσμού των Βαλκανικών Αγώνων, ιδέα την οποία καλλιέργησε ο Ε. Βενιζέλος, ο οποίος στην προσπάθειά του να κάνει ένα πολιτικό άνοιγμα της Ελλάδας προς τις Βαλκανικές χώρες ενσωμάτωσε και τον αθλητισμό. Στη δεκαετία του 1960 ο αριθμός των αθλητικών συλλόγων άρχισε να αυξάνεται και οι πιο μεγάλοι από αυτούς άρχισαν να καλλιεργούν πολλά νέα αθλήματα. Το φαινόμενο αυτό δημιούργησε την ανάγκη της δημιουργίας ανεξάρτητων ομοσπονδιών, οι οποίες μέχρι τότε ανήκαν στο ΣΕΓΑΣ. Ανώτατη αθλητική αρχή είναι σήμερα το Υφυπουργείο Αθλητισμού το οποίο υπάγεται στο Υπουργείο Πολιτισμού. Στη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού υπάγονται όλες οι αθλητικές ομοσπονδίες της χώρας.

Αναφερόμαστε σε τρεις πλευρές του αθλητισμού στη χώρα μας με ιδιαίτερη ανάπτυξη.

Φυσική Αγωγή

Η Φυσική Αγωγή επιδιώκει μέσα από φυσικές κινητικές και αθλητικές δραστηριότητες, γνώσεις και βιωματικές διαδικασίες, να βοηθήσει τη σωματική, ψυχική και γνωστική ανάπτυξη των μαθητών. Να συμβάλει στην ψυχική και πνευματική τους καλλιέργεια, καθώς

και την αρμονική τους ένταξη στην κοινωνία. Η Φυσική Αγωγή συνδυάζει γνώσεις και αξίες μέσα από φυσικές δραστηριότητες και σωματικές ασκήσεις. Συνήθως γίνεται στο πλαίσιο ενός εκπαιδευτικού ιδρύματος. Αναπτύσσει κινητικές και κοινωνικές δεξιότητες, ώστε να μπορεί το άτομο να συμμετέχει σε ομάδες, δεξιότητες συνεργασίας και ηγεσίας. Αναπτύσσει δραστηριότητες για τη ζωή και κοινωνικές και ανθρωπιστικές αξίες.

Παιχνίδι

Το παιχνίδι και οι δραστηριότητες αναψυχής είναι μη οργανωμένες φυσικές δραστηριότητες. Αντίθετα η Φυσική Αγωγή και ο αθλητισμός περιέχουν οργανωμένες φυσικές δραστηριότητες. Το παιχνίδι είναι ψυχαγωγικό, αυθόρμητο, εθελοντικό, χωρίς προκαθορισμένους κανόνες, αρεστό στα παιδιά και καλύπτει ατομικές προσδοχίες. Όλα τα αθλήματα οφείλουν την ύπαρξή τους στο παιχνίδι. Το παιχνίδι συνεισφέρει στη διαδικασία μάθησης μέσα από την ανάπτυξη δεξιοτήτων. Συνεισφέρει ψυχολογικά βοηθώντας τα άτομα να μάθουν για τον εαυτό τους. Με το παιχνίδι μαθαίνεις και δοκιμάζεις κοινωνικούς ρόλους, μαθαίνεις για τη ζωή. Το παιχνίδι είναι ιδιαίτερα αναγκαίο και στη ζωή των ενηλίκων, για να ξεφεύγουν από την πίεση της καθημερινότητας.

Αθλητισμός

Ο αθλητισμός διαφέρει και από τη Φυσική Αγωγή και από το παιχνίδι. Στον αθλητισμό καλλιεργούνται συγκεκριμένα σπορ, στα οποία κυριαρχούν η υψηλή οργάνωση, οι επίσημοι αυστηροί κανόνες, οι προκαθορισμένοι τρόποι του παιχνιδιού ή των αγώνων και ο ανταγωνισμός. Στον αθλητισμό τα άτομα επιδιώκουν κυρίως τη νίκη. Ο αθλητισμός τέλος, απαιτεί υψηλά επίπεδα δεξιοτήτων, αναπτύσσει αθλητικά πρότυπα, απαιτεί δέσμευση, αφοσίωση και σκληρή προσπάθεια.

3.3 Αθλητικές Εγκαταστάσεις στην Ελλάδα

Ενδιαφέρον παρουσιάζουν και μια σειρά από στοιχεία για την κατάσταση της αθλητικής δραστηριότητας και των αθλητικών εγκαταστάσεων στην Ελλάδα όπως αυτά παρουσιάζονται σε διάφορες εκθέσεις της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού. Συνοπτικά παραθέτουμε τα εξής:

- Υπάρχουν 4.289 αθλητικές εγκαταστάσεις στη χώρα καλύπτουν περί τα 64 χιλιάδες στρέμματα.
- Οι εγκαταστάσεις είναι κυρίως δημοτικές, αλλά οι φορείς δεν παρέχουν επαρκή πληροφόρηση.
- Η έκταση των αθλητικών εγκαταστάσεων αντιστοιχεί σε ένα μικρό ατομικό γυμναστήριο για κάθε Έλληνα.
- Κάποιες περιφέρειες παρουσιάζονται πιο ευνοημένες από άλλες, με ουραγό την Αττική.

Σύμφωνα με την πληροφόρηση που έχει συγκεντρώσει η ΓΓΑ, στην Ελλάδα καταγράφονται συνολικά 4.289 δημόσιες αθλητικές εγκαταστάσεις, εκ των οποίων οι 37 είναι εθνικές και οι 4.252 δημοτικές. Αυτό σημαίνει ότι κατά μέσο όρο στη χώρα μας αντιστοιχεί μια αθλητική εγκατάσταση σε 2.531 κατοίκους (το μέγεθος αυτό διαμορφώνεται σε 1.249 άτομα, αν ληφθούν υπ' όψη μόνο οι ηλικίες 5 – 45 ετών). Ειδικότερα, οι εγκαταστάσεις κατανέμονται στις περιφέρειες ακολουθώντας σχετικά χαλαρά την κατανομή του πληθυσμού. Η Αττική και ιδιαίτερα η Κεντρική Μακεδονία παρουσιάζουν τους υψηλότερους αριθμούς αθλητικών εγκαταστάσεων, γεγονός αναμενόμενο δεδομένου ότι εκεί συγκεντρώνεται ο περισσότερος πληθυσμός. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι η Κεντρική Μακεδονία, αν και με σχεδόν το μισό πληθυσμό της Αττικής, έχει 50% περισσότερες εγκαταστάσεις. Πάντως, παρατηρείται, ότι αν και συνολικά οι δύο αυτές περιφέρειες έχουν λίγο περισσότερο από τον μισό πληθυσμό της χώρας, συγκεντρώνουν λιγότερο από το ένα τρίτο του αριθμού των αθλητικών εγκαταστάσεων.

Όσον αφορά τις υπόλοιπες περιφέρειες, παρατηρείται ότι η κατανομή των εγκαταστάσεων είναι αρκετά αναλογική των πληθυσμών τους, ενώ κάποιες παρουσιάζουν πλήθος εγκαταστάσεων δυσανάλογα υψηλότερο του ποσοστού του πληθυσμού τους όπως η Αν. Μακεδονία & Θράκη, η Δυτική Μακεδονία, η Θεσσαλία, η Στερεά Ελλάδα και η Πελοπόννησος.

4 Ο Αθλητισμός και Η Φυσική Αγωγή

Μία σημαντική πλευρά που αφορά τον αθλητισμό είναι η ένταξή του στην εκπαιδευτική διαδικασία με τη μορφή της φυσικής αγωγής. Η σημασία της φυσικής αγωγής είναι τεράστια για την ορθή ανάπτυξη του παιδιού και του νέου ανθρώπου και πτυχές αυτής της αξίας θα επιχειρήσουμε να αναπτύξουμε σύντομα στο παρόν κεφάλαιο.

4.1 Η Φυσική Αγωγή

Η συνεχής σωματική κίνηση είναι αναπόσπαστο στοιχείο της ζωής του ανθρώπου αφού συνδέεται με την αναπαραγωγή των φυσικών του δυνάμεων, την υγεία του, την ικανοποίηση των αναγκών του. Η Φυσική Αγωγή αφορά τη διαμόρφωση όρων και προϋποθέσεων ώστε οργανώνοντας με συστηματικό τρόπο την ενασχόληση με τη σωματική κίνηση να εξασφαλίζεται ποιότητα ζωής για τον άνθρωπο. Η διαμόρφωση αυτών των όρων συντελείται και μέσα από την εκπαίδευση, το μέρος δηλαδή εκείνο, που συμβάλλει στην πνευματική, σωματική, κοινωνική ανάπτυξη του ανθρώπου. Η Φυσική Αγωγή είναι παιδαγωγική διαδικασία που πρέπει να αποσκοπεί στη βελτίωση της υγείας, στην αρμονική ανάπτυξη των φυσιολογικών συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού και των φυσικών ιδιοτήτων του. Συμβάλλει στην ανάπτυξη της ευκινησίας, της επιδεξιότητας, της σωματικής δύναμης. Απ' αυτή την οργανωμένη παρέμβαση και την μαζική ενασχόληση των νέων, προκύπτουν πολλαπλά οφέλη για την κοινωνία και τα μέλη της, που αφορούν την πρακτική καθημερινότητα, την ισόρροπη ανάπτυξη της προσωπικότητας, την παραγωγική δραστηριότητα (κινήσεις που έχουν να κάνουν με τον χειρισμό εργαλείων, μεταφορά βαρών, κινήσεις δεξιοτεχνίας κ.ά), καθώς και την ενίσχυση της συλλογικότητας, συνεργασίας, αλληλεγγύης και άμιλλας ανάμεσα στους νέους ανθρώπους.

Η αναγκαιότητα της οργανωμένης Φυσικής Αγωγής στην Εκπαίδευση αφορά πιο συγκεκριμένα την διαρκή χρήση σωματικών δραστηριοτήτων προς όφελος της φυσικής κατάστασης των νέων ατόμων, προκειμένου να αποκτήσουν ενεργητική στάση απέναντι στη διά βίου άσκηση για την υγεία τους. Με την προσπάθεια της φυσικής ανάπτυξης του ατόμου επιδιώκεται η διεύρυνση σ' αυτή τη βάση των φυσικών λειτουργιών του οργανισμού και η αύξηση της αντοχής του. Η καλή σωματική κατάσταση είναι παράγοντας πρόληψης από τις ασθένειες. Οι κινητικές γνώσεις, οι κινητικές δεξιότητες και γενικά τα διάφορα αθλήματα και αγωνίσματα είναι μέσα φυσικής αγωγής. Ο νέος και η νέα που αποκτά ενεργητική στάση απέναντι στην άσκηση για την υγεία και ταυτόχρονα μαθαίνει να γυμνάζεται σωστά, έχει τις περισσότερες πιθανότητες να συνεχίσει να γυμνάζεται και μετά το σχολείο. Βέβαια, αυτό εξαρτάται από τις κοινωνικές συνθήκες, πρώτα απ' όλα από το εύρος του μη εργάσιμου χρόνου, την ύπαρξη κοινωνικών υποδομών.

Ο σκοπός της Φυσικής Αγωγής θα εκπληρώνεται όταν το σύνολο του πληθυσμού και ειδικά των νέων ανθρώπων θα ασχείται συστηματικά σε όλη του τη ζωή. Προϋπόθεση

γι' αυτό είναι στο επίκεντρο της κοινωνίας να βρίσκεται η ικανοποίηση βασικών αναγκών των ανθρώπων. Η σημερινή χρήση των σύγχρονων μέσων, η τεχνολογική ανάπτυξη και ο πλούτος που παράγεται δίνουν τη δυνατότητα να αυξηθεί ο ελεύθερος χρόνος και να ικανοποιηθούν πολύμορφες ανάγκες των νέων.

4.2 Η Φυσική Αγωγή στην Εκπαίδευση

Ας σταθούμε πιο αναλυτικά στο ρόλο της φυσικής αγωγής στην εκπαιδευτική διαδικασία.

Στην περίοδο των 6 πρώτων χρόνων ανάπτυξης του παιδιού η φυσική αγωγή συνδέεται στενά με την γενική αγωγή. Το παιδί αναπτύσσει την αυτενέργειά του, την πρωτοβουλία και τη δυνατότητα να δοκιμάζει τις δυνάμεις του, μέσω της βόδισης, της αναρρίχησης, του τρέξιμο και της ρίψης. Οι κινήσεις αυτές δοκιμάζονται μέσα από παιγνιώδεις δραστηριότητες. Με την παρακίνηση, αρχίζουν οι μαθητές να ασκούνται σε όλο και πιο σύνθετες δραστηριότητες που διαθέτουν τα χαρακτηριστικά του συντονισμού, της σταθερότητας και της επιδεξιότητας, ώστε να αναπτυχθεί με τον τρόπο αυτό το μυοσκελετικό τους σύστημα.

Το παιδί της προσχολικής ηλικίας αφιερώνει σημαντικό χρόνο στο παιχνίδι, ως κύρια ενασχόληση του και έτσι προκαλούνται σημαντικές αλλαγές στο σωματικό και ψυχικό του κόσμο. Είναι διαπιστωμένο πως κατά τη διάρκεια της προσχολικής ηλικίας εμφανίζεται αισθητή αύξηση της μυϊκής δύναμης, της αντοχής και της ευκαμψίας - ευκινησίας. Ταυτόχρονα με τις αλλαγές στο μέγεθος της καρδιάς και στη χωρητικότητα των πνευμόνων, αυξάνεται η ανάγκη του οργανισμού για ενέργεια. «Το παιχνίδι έχει μεγάλη σημασία στη ζωή του παιδιού, την ίδια σημασία που έχει για τον ενήλικο η δουλειά, η απασχόληση, η δραστηριότητα. Όπως είναι το παιδί στο παιχνίδι, έτσι σε μεγάλο βαθμό θα είναι στη δουλειά όταν μεγαλώσει. Γι' αυτό η διάπλαση της μελλοντικής προσωπικότητας συντελείται πρώτα απ' όλα στο παιχνίδι...» [14].

Εκτός από την πρωινή γυμναστική και τα κινητικά παιχνίδια, η οργανωμένη σωματική αγωγή στην προσχολική ηλικία περιλαμβάνει και ασκήσεις που συμβάλλουν στη βελτίωση βασικών δραστηριοτήτων (βόδιση, τρέξιμο και ρίψη), που με τη σειρά τους επιδρούν στη νευρομυϊκή συνέργεια. Επίσης είναι βασικό το παιδί να κάνει βήματα στη δεξιοτεχνία κινήσεων μέσα από το κολύμπι, το ποδήλατο, την επαφή με την μπάλα. Για όλα αυτά χρειάζεται να υπάρχει ανάλογη διαμόρφωση των παιδικών χαρών και των παιδότοπων. Μέσα απ' αυτή τη διαδικασία καλλιεργούνται οι αξίες της συλλογικότητας, της συνεργασίας, της άμιλλας με ευθύνη του εκπαιδευτικού.

Η φυσική αγωγή είναι αναγκαία για όλους τους νέους ανεξάρτητα από το επάγγελμα που πιθανόν να ακολουθήσουν. Γι' αυτό και είναι απαραίτητη την φυσική αγωγή μέσα στην Εκπαίδευση στο σύνολο των τάξεων του σχολείου. Με συνολικές αλλαγές στα προγράμματα σπουδών και στη διδασκαλία ώστε το σχολείο να συμβάλλει τελικά στη

διαμόρφωση της πολύπλευρης προσωπικότητας του νέου ανθρώπου.

Ο αντικειμενικός σκοπός της φυσικής αγωγής πρέπει να καλύπτει όλο το φάσμα της σωματικής και της ψυχικής υγείας του μαθητή και μετέπειτα φοιτητή, ώστε να δημιουργεί κινητικά και κοινωνικά δραστήρια άτομα. Το περιεχόμενο και η δομή της πρέπει να ανταποκρίνεται στις σύγχρονες ανάγκες με χρήσιμες γνώσεις για την υγεία, τη σωστή διατροφή, τις πρώτες βοήθειες καθώς και τη διδασκαλία της ιστορίας του Αθλητισμού, των βασικών αρχών τεχνικής και κανονισμών των αθλημάτων, που θα περιλαμβάνονται στο θεωρητικό μέρος του μαθήματος. Επιβάλλεται βέβαια το περιεχόμενο και η μορφή της φυσικής αγωγής να προσαρμόζονται στις αλλαγές στην ψυχική ανάπτυξη του παιδιού και στα στάδια που την διέπουν, πρώτη σχολική ηλικία- προεφηβεία - εφηβεία. Κάθε ηλικιακή περίοδος καθορίζεται από πολλούς παράγοντες (συνθήκες ζωής, σχέσεις του παιδιού με τους ενήλικες, επίπεδο ανάπτυξης των γνώσεων, χαρακτηριστικά της φυσικής ανάπτυξης κ.ά.) που πρέπει να παίρνονται υπόψη.

Η φυσική αγωγή έχει πολλαπλές θετικές επιδράσεις και για τα άτομα ΑμεΑ. Αποτελεί σημαντικό στοιχείο της Ειδικής Αγωγής γιατί καταφέρνει να περιορίσει το βαθμό της αναπηρίας του ατόμου μέσα από τη συμμετοχή του σε δραστηριότητες που βοηθούν την ψυχοσωματική του ανάπτυξη. Συμβάλλει ταυτόχρονα να ενταχθεί στο κοινωνικό σύνολο βάζοντας στόχους π.χ. επαγγελματικούς, περιορίζοντας το πρόβλημα αναπηρίας. Αναπτύσσει ολόπλευρα τις ικανότητες και τα ενδιαφέροντα των παιδιών με αναπηρία, αγκαλιάζει όλες τις κατηγορίες με βάση τις ιδιαιτερότητες και μπορεί να παρεμβαίνει ακόμη και στις πιο δύσκολες περιπτώσεις. Είναι βέβαιο ότι αν υπάρχουν οι υποδομές ώστε να εντοπιστεί έγκαιρα το πρόβλημα από μικρή ηλικία η φυσική αγωγή μπορεί να δώσει λύση σε αναπτυξιακές διαταραχές (κινητικές, αισθητηριακές), στην πρόληψη νοσημάτων, στην αποκατάσταση κινητικών δυσκολιών προερχόμενων από το νευρικό ή μυοσκελετικό σύστημα, να συμβάλει στη θεραπεία χρόνιων οργανικών παθήσεων.

Σημαντική πλευρά αποτελεί τέλος η προαγωγή της θεραπευτικής γυμναστικής και ειδικής φυσικής αγωγής ή προσαρμοσμένης φυσικής δραστηριότητας, ως μέσων αποκατάστασης ατόμων με ειδικές ανάγκες ή πασχόντων από χρόνια οργανικά νοσήματα, καθώς και η εκπαίδευση και εξειδίκευση πτυχιούχων των σχολών Φυσικής Αγωγής.

4.3 Πλευρές για την Αναβάθμιση της Φυσικής Αγωγής

Χωρίς να μπορούμε σε αυτή την εργασία να κάνουμε ολοκληρωμένες προτάσεις για την φυσική αγωγή και μέτρα που πρέπει να παρθούν για την αναβάθμισή της θα αναφερθούμε σε ορισμένες μόνο σχέψεις.

- Χορήγηση δωρεάν όλων των προϋποθέσεων για τη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό της νεολαίας. Υλικοτεχνική υποδομή, επιστημονική στήριξη, επαρκή χρηματοδότηση, που να κατοχυρώνει το δικαίωμα στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό σε

κάθε τους έκφραση. Διασύνδεση της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο, με το αθλητικό σωματείο και τη δραστηριότητα που αναπτύσσεται στους δήμους καλύπτοντας όλες τις ανάγκες άθλησης των εργαζομένων, των νέων, των γυναικών και άλλων ομάδων του πληθυσμού.

- Να στηριχθούν οι Σχολές Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, που αφορούν την επιστημονική εξέλιξη της φυσικής αγωγής. Ιδιαίτερη έμφαση να δοθεί στην ανάπτυξη του τομέα της Αθλητιατρικής που είναι υποβαθμισμένος.
- Να δοθούν κονδύλια για την ανανέωση και συντήρηση του εξοπλισμού σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης και στους δήμους.
- Να αξιοποιηθούν οι χώροι του σχολείου για δραστηριότητες σε απογευματινή ζώνη με αξιοποίηση καθηγητών Φυσικής Αγωγής. Διαμόρφωση σχολικών χώρων, αιθουσών γυμναστικής, προαύλιων χώρων, διάθεση εποπτικού υλικού, καθώς και θεσμοθέτηση αθλητικών εκδηλώσεων σε τακτά διαστήματα.
- Να αξιοποιηθούν όλες οι υπάρχουσες εγκαταστάσεις (Εθνικά Αθλητικά Κέντρα, Δημοτικά Αθλητικά Κέντρα) από τα σχολεία της κάθε περιοχής.
- Σε όλα τα παιδιά πρέπει να δίνεται η δυνατότητα να συμμετέχουν σε συναγωνιστικές εκδηλώσεις και σχολικά πρωταθλήματα, ημερίδες, αθλητικές εβδομάδες με σύγχρονες μεθόδους γύμνασης.
- Ιδιαίτερο βάρος να δοθεί στην υγεία των μαθητών - αθλητών με την καθιέρωση ανά τρίμηνο δωρεάν προληπτικών και εξειδικευμένων εξετάσεων για όλους τους μαθητές με ευθύνη του κράτους και με την εξασφάλιση της παρουσίας αθλητιάτρου σε όλες τις αθλητικές δραστηριότητες και τους αγώνες.
- Να δοθεί βάρος στην δημιουργία χώρων για κινητική δραστηριότητα στα πλαίσια του προγράμματος των παιδικών σταθμών.
- Ενίσχυση της έρευνας που γίνεται από τις Σχολές Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με χρηματοδότηση, σύγχρονες υποδομές και επιστημονικό δυναμικό που θα μπορεί να καλύψει τις ανάγκες πρόληψης και βελτίωσης της υγείας από τις μικρές ηλικίες.

5 Ερευνητική Μεθοδολογία

Παρουσιάζουμε σε αυτό το τελευταίο ουσιαστικά κεφάλαιο την βασική μεθοδολογία που θα εφαρμόσουμε για την διερεύνηση του θέματος που επιλέξαμε, δηλαδή την Σχέση των Νέων με τον Αθλητισμό. Γίνεται μια παρουσίαση της βασικής μεθοδολογίας που ακολουθήσαμε στην κατασκευή του ερωτηματολογίου καθώς και των κατευθύνσεων που θέλουμε να επικεντρώσουμε την έρευνα. Αναλύονται επίσης βασικές πλευρές που αφορούν το στόχο διεξαγωγής της συγκεκριμένης έρευνας, τα στάδια στα οποία αυτή αναπτύσσεται καθώς και οι ανάγκες που μας οδήγησαν στην επιλογή του συγκεκριμένου θέματος. Πλευρές που αφορούν την αξιοπιστία και τους περιορισμούς που υπεισέρχονται στην έρευνα αναδεικνύονται ώστε ο ενδιαφερόμενος να σχηματίσει μια καθαρή εικόνα για το θέμα χωρίς ωραιοποιήσεις ή λανθασμένες γενικεύσεις. Τέλος γίνεται αναφορά στις βασικές πλευρές που θα περιέχονται στο δεύτερο μέρος της έρευνας το οποίο και θα αφορά την ανάλυση των αποτελεσμάτων μέσω κατάλληλου πακέτου στατιστικής ανάλυσης.

5.1 Εισαγωγή

Στην παρούσα έρευνα με τη χρήση στατιστικής ανάλυσης επιχειρείται να παρουσιαστεί η σχέση που αναπτύσσουν οι νέοι με τον αθλητισμό. Η σχέση αυτή διερευνάται για ένα μεγάλο ηλικιακό εύρος που θα μπορούσαμε να πούμε ότι καταλαμβάνει μεγάλο μέρος της νεανικής ηλικίας. Αυτό περιλαμβάνει τα παιδιά που βρίσκονται στις τελευταίες τάξεις του δημοτικού, το γυμνάσιο και το λύκειο, το πανεπιστήμιο καθώς και νέους εργαζόμενους ή νέα ζευγάρια.

Για να γίνει αυτό κατορθωτό η έρευνα διεξάγεται με τη χρήση κατάλληλα διαμορφωμένου ερωτηματολογίου το οποίο έχει συνταχθεί σε ηλεκτρονική πλατφόρμα που καθιστά εύκολη τη διακίνησή του. Αντικείμενο τη μελέτης είναι νέοι άνθρωποι όλων των ηλικιών και μορφωτικού επιπέδου που παρουσιάστηκε στην προηγούμενη παράγραφο. Η επιλογή των ατόμων γίνεται τυχαία και αφορά τα δύο κύρια αστικά κέντρα στην Ελλάδα (Αθήνα και Θεσσαλονίκη). Αυτή η πλευρά καθιστά (θα μπορούσαμε να πούμε) την έρευνα περιορισμένη ως προς την επιλογή του συνόλου των κοινωνικών και οικονομικών συνθηκών της ζωής ενός νέου ανθρώπου. Στο αντίστοιχο υποκεφάλαιο θα γίνει αναφορά στο γιατί κατά τη γνώμη μας το μειονέκτημα αυτό υπερνικάται καθιστώντας την έρευνά μας αρκετά αξιόπιστη.

5.2 Μεθοδολογία

Κατά την ερευνητική διαδικασία καθώς και στα διάφορα στάδια κατάρτισης της έρευνας ακολουθήσαμε μία συγκεκριμένη ερευνητική μεθοδολογία μέσα από την οποία κατασκευάσαμε το πλαίσιο διεξαγωγής και καθορισμού των κύριων ερευνητικών μας ερωτημάτων.

Αφετηρία σε αυτή την ερευνητική πορεία αποτέλεσε η ενασχόληση με τη βιβλιογραφία που υπάρχει διαθέσιμη και ασχολείται τόσο με το «θέμα» που πραγματευόμαστε «Η Σχέση των Νέων με τον Αθλητισμό» όσο και με ευρύτερα αντικείμενα μελέτης που άπτονται του αθλητισμού σε διάφορα επιστημονικά πεδία όπως η ιατρική, η ψυχολογία, η παιδαγωγική.

Δίνοντας το συνολικότερο πλαίσιο ανάπτυξης του αθλητισμού, της ιστορικής του εξέλιξης και της συνεισφοράς του στην ανάπτυξη των νέων σήμερα παρουσιάζουμε την ερευνητική μεθοδολογία που ακολουθήσαμε. Τα βασικότερα σημεία της βιβλιογραφίας που αφορούν το θέμα μας αναπτύχθηκαν στα προηγούμενα κεφάλαια. Στο προηγούμενο υποκεφάλαιο παρουσιάστηκε επίσης και η διαδικασία που ακολουθούμε για την συλλογή των δεδομένων που θα χρησιμοποιήσουμε στην ανάλυση που θα ακολουθήσει.

Τέλος χρειάζεται να αναφέρουμε ότι στην παρούσα ερευνητική μελέτη ακολουθήσαμε το μοντέλο της εφαρμογής ποσοτικής έρευνας με χρήση και των αντίστοιχων εργαλείων. Με αυτό τον τρόπο αναδεικνύονται χρήσιμα συμπεράσματα και το βασικό ερώτημα που θέσαμε ήδη από τον τίτλο και είναι «ποιά είναι η σχέση των νέων με τον αθλητισμό». Στην έρευνα δεν ακολουθήσαμε το μοντέλο της περιγραφικής έρευνας κάτι το οποίο θα αποτελούσε και διαφορετικό χειρισμό και τη χρήση ποιοτικών εργαλείων μελέτης [17].

5.3 Οι Σύγχρονες Ανάγκες για μια Έρευνα στον Αθλητισμό

Ένα εύλογο ερώτημα είναι κατά πόσο μία τέτοια έρευνα είναι χρήσιμη. Κατά πόσο χρειαζόμαστε μία ακόμα έρευνα για ένα μελετητικό αντικείμενο όπως είναι ο αθλητισμός που αν μη τι άλλο έχει μελετηθεί αρκετά.

Η απάντηση στα προηγούμενα εύλογα ερωτήματα είναι καταφατική. Συνολικά θα μπορούσαμε να πούμε ότι χρειάζονται πολλές ακόμα έρευνες στο χώρο του αθλητισμού για να μπορέσουμε να έχουμε μία όσο το δυνατόν πληρέστερη εικόνα για τις ανάγκες που έχει ο συγκεκριμένος χώρος και τις απαιτήσεις των ανθρώπων που ασχολούνται με αυτόν μέσα από διάφορες θέσεις.

Δύο ζητήματα με ιδιαίτερο ενδιαφέρον που ταυτόχρονα αναδεικνύουν και την ανάγκη της έρευνας που πραγματοποιούμε αφορούν: α. Την κατάσταση που έχει διαμορφωθεί στη μετά covid-19 εποχή και β. Η διαρκής ανανέωση του αντικειμένου της μελέτης. Σε ότι αφορά το πρώτο ζήτημα μπορούμε να πούμε ότι έχει αλλάξει ποιοτικά την κατάσταση στο χώρο του αθλητισμού και έχει επαναπροσδιορίσει την σχέση των νέων ανθρώπων με την άθληση. Το τελευταίο δεν το αναφέρουμε από αρνητική σκοπιά. Το δεύτερο ζήτημα έχει να κάνει με την διαρκή ανανέωση των νέων ηλικιών στο χώρο του αθλητισμού. Αυτό συνεπάγεται την ανάγκη επαναπροσδιορισμού παλαιότερων ερευνών ακόμα και συγκριτική μελέτη τους με τις νέες έρευνες που έρχονται στο προσκήνιο (τέτοια είναι και η έρευνα που πραγματοποιούμε).

5.4 Στόχος της Έρευνας

Ο στόχος της έρευνας έχει προσδιοριστεί καθαρά από τον τίτλο της παρούσας αναφοράς. Το αντικείμενο της ερευνητικής μελέτης είναι η:

Η Σχέση των Νέων με τον Αθλητισμό

Ο καθαρός προσδιορισμός του στόχου μελέτης είναι κρίσιμης σημασίας για τη συγκεκριμένη έρευνα αλλά και για κάθε έρευνα που πραγματοποιείται. Είναι πολύ σημαντικό να μην χανθεί σε κανένα στάδιο της ερευνητικής διαδικασίας το αντικείμενο της μελέτης καθώς είναι πολύ επικίνδυνο να υπάρχει παρέκλιση από το σκοπό της έρευνας, τη διατύπωση λανθασμένων ερωτημάτων και κατ' επέκταση λανθασμένων συμπερασμάτων με πολυεπίπεδο αντίκτυπο.

5.5 Στάδια της Έρευνας

Τα βασικά στάδια της ερευνητικής διαδικασίας που ακολουθήσαμε συνοψίζονται στη συνέχεια.

- Καθορισμός του βασικού ερευνητικού ερωτήματος.
- Μελέτη της απαραίτητης βιβλιογραφίας.
- Κατάρτιση του ερωτηματολογίου με τα συνοδευτικά ως προς το βασικό ερωτήματα.
- Κατάλληλη επιλογή της ερευνητικής μεθοδολογίας.
- Διακίνηση των ερωτηματολογίων.
- Συλλογή και επεξεργασία των δεδομένων της έρευνας.

Μια σημαντική πλευρά κατά την εξέλιξη της έρευνας ήταν ο προσανατολισμός της μελέτης στη βιβλιογραφία με βάση τις λέξεις κλειδιά που αναπτύχθηκαν στην αρχή κατά τον προσδιορισμό του βασικού ερωτήματος. Η μελέτη προσανατολίστηκε με τη βοήθεια αυτών των λέξεων και επιλέχθηκαν κατάλληλες πηγές για να μπορέσουν να στηρίξουν θεωρητικά την έρευνα και τα αντίστοιχα ερωτήματα του ερωτηματολογίου. Κατά τη μελέτη της βιβλιογραφίας τόσο στην ηλεκτρονική της μορφή όσο και στην έντυπη βιβλιογραφία επιλέχθηκαν τα κατάλληλα κομμάτια που θα μπορούσαν να συμβάλλουν στην έρευνα που πραγματοποιείται.

5.6 Στατιστικό Δείγμα

Με δεδομένο ότι η έρευνα που πραγματοποιήθηκε είναι βασισμένη στις απαντήσεις του ερωτηματολογίου που καταρτίστηκε με στόχο την εξυπηρέτηση του κύριου ερευνητικού ερωτήματος, είναι φανερό ότι η ανάλυση βασίστηκε σε αυτές ακριβώς τις απαντήσεις. Κατά συνέπεια η σωστή διατύπωση των ερωτημάτων και στη συνέχεια η ερμηνεία τους είναι καθοριστικά για τη σωστή διεξαγωγή της έρευνας.

Όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως, τα ερωτηματολόγια ο στόχος ήταν να διακινήθουν σε μεγάλα αστικά κέντρα της Ελλάδας με επίκεντρο την Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη. Στη συνέχεια όμως λόγω αντικειμενικών δυσκολιών περιοριστήκαμε στα δύο μεγάλα αστικά κέντρα την Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη. Η επιλογή αυτή έγινε και για έναν ακόμα λόγο, ότι οι βασικές αθλητικές εγκαταστάσεις όπως προέκυψε και από την βιβλιογραφία (μελέτες της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού) εντοπίζονται στις δύο αυτές πόλεις. Κατά συνέπεια η δειγματοληψία μπορεί να ενταχθεί και στην κατηγορία «Δειγματοληψία Ευκολίας», που παρέχει τη δυνατότητα σύντομης και χωρίς περιορισμούς συλλογή δεδομένων [18].

Το σύνολο των ερωτηματολογίων δεν μπορεί να προσδιορισθεί ακόμα μιας και η έρευνα βρίσκεται σε εξέλιξη, με αποτέλεσμα αυτό να καθοριστεί με το δεύτερο μέρος της παρουσίασης. Το ηλικιακό εύρος αφορά νέους 12 – 30 ετών σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης καθώς και νέους εργαζόμενους και νέα ζευγάρια. Κοινό χαρακτηριστικό του δείγματος ήταν ο ηλικιακός προσδιορισμός, ενώ στις προηγούμενες δύο περιοχές που αναφέραμε Αθήνα και Θεσσαλονίκη (με την έννοια που αποδίδεται βάση των περιφερειών που ορίζουν, π.χ εντάσσεται και ο Πειραιάς) επιλέχθηκε με τυχαίο τρόπο.

5.7 Σχόλια στο Ερωτηματολόγιο

Το ερωτηματολόγιο που παρουσιάζεται στο παράρτημα αποτελεί το κύριο ερευνητικό εργαλείο στην προσπάθεια να προσδιορίσουμε το κύριο ερευνητικό ερώτημα που είναι η σχέση των νέων με τον αθλητισμό. Η διακίνηση και συλλογή των ερωτηματολογίων είναι η βάση για τα δεδομένα που θα επιχειρήσουμε να αναλύσουμε και να παρουσιάσουμε στο δεύτερο μέρος της ερευνητικής δουλειάς.

Το ερωτηματολόγιο κατασκευάστηκε μέσω της εφαρμογής Google - drive form και διακινήθηκε ηλεκτρονικά με τη χρήση διάφορων πλατφορμών. Το σύνολο του ερωτηματολογίου αποτελείται από 5 Ενότητες με στόχο την αποτύπωση όσο το δυνατόν πιο ολοκληρωμένα της σχέσης των νέων με τον αθλητισμό.

Η πρώτη ενότητα αποτελεί τη συλλογή των απαραίτητων δεδομένων για τα δημογραφικά χαρακτηριστικά της έρευνας. Η δεύτερη ενότητα αποτελεί ορισμένα γενικά στοιχεία που αφορούν την άθληση συνολικά σα δραστηριότητα. Η τρίτη ενότητα αφορά πιο συγκεκριμένα το είδος της άθλησης που πραγματοποιεί ο αθλούμενος. Η τέταρτη πραγματεύεται

τις επιδράσεις της άθλησης στην σωματική και ψυχική υγεία του ατόμου. Τέλος η πέμπτη ενότητα ασχολείται με τις κοινωνικές επιδράσεις του αθλητισμού στο άτομο.

Πρέπει να αναφέρουμε ότι το σύνολο σχεδόν (όχι όλες οι ερωτήσεις) των ερωτήσεων είναι στη μορφή της κλίμακας Likert με κατηγορίες Καθόλου - Λίγο - Αρκετά - Πολύ - Πάρα Πολύ που αντιστοιχούν στις βαθμολογίες από 1 έως 5. Τα στοιχεία και η συλλογή του ερωτηματολογίου θα πραγματοποιούνται για σχεδόν δύο μήνες. Η τελικές ημερομηνίες θα είναι κοινοποιήσιμες με την παράδοση του δεύτερου μέρους της έρευνας.

5.8 Ζητήματα Αξιοπιστίας και Περιορισμών της Έρευνας

Δε θα μπορούσαμε να μη σταθούμε σε πλευρές που αφορούν την εγκυρότητα και την αξιοπιστία της έρευνας που διεξάγουμε. Η εγκυρότητα αφορά το κατά πόσο το ερωτηματολόγιο εξυπηρετεί το βασικό ερώτημα το οποίο τέθηκε ενώ η αξιοπιστία σχετίζεται με τη σταθερότητα που παρουσιάζει ως ερευνητικό εργαλείο [19].

Από τη διατύπωση των ερωτημάτων έγινε προσπάθεια να καλυφθεί το σύνολο των αξόνων της μέτρησης. Αυτό βέβαια δε μπορεί να αποτρέψει το ενδεχόμενο τα αποτελέσματα που θα εξαχθούν να μη μπορούν εύκολα να γενικευτούν στο γενικό πληθυσμό. Αυτό είναι ένα γενικότερο μειονέκτημα που αφορά μελέτες με μικρό ποσοτικό δείγμα.

Είναι αναμενόμενο τα αποτελέσματα που θα προκύψουν από την έρευνα να διαφέρουν σημαντικά από άλλες ακόμα και παρόμοιες έρευνες πράγμα που έχει να κάνει τόσο με το αντικείμενο της έρευνας όσο και με τον ίδιο τον ερευνητή. Αυτά εντοπίζονται και αυτοκριτικά καθώς η συγκεκριμένη έρευνα αποτελεί μια πρώτη απόπειρα στην ενασχόλησή μου με το θέμα.

5.9 Μελλοντικές Έρευνες

Υπάρχουν πολλές σκέψεις για μελλοντικές ερευνητικές εργασίες που θα μπορούσαν να γίνουν ώστε να προσδιοριστεί με επάρκεια (στο μέτρο του δυνατού) η σχέση των νέων με τον αθλητισμό. Πολλές φορές ακόμα και η επανάληψη της ίδιας έρευνας με την κατάλληλη χρονική απόσταση θα μπορούσε να προσφέρει πλούσια νέα συμπεράσματα.

Ορισμένες σκέψεις αφορούν τη γενίκευση της παρούσας έρευνας στο σύνολο των βασικών αστικών κέντρων στην Ελλάδα. Την κατάλληλη προσαρμογή της ώστε να περιλαμβάνει αντιπροσωπευτικό κομμάτι των αγροτικών περιοχών με τις ιδιαιτερότητες που έχουν αυτές οι περιοχές. Μια σημαντική πλευρά και ίσως αρκετά μεγάλονη με δεδομένο το βαθμό δυσκολίας της θα ήταν η προσπάθεια γενίκευσης της έρευνας στο σύνολο του οικονομικά ενεργού πληθυσμού. Αυτή η πλευρά απαιτεί άλλη προετοιμασία, οργάνωση και κατάλληλη τροποποίηση του ερωτηματολογίου για την εξαγωγή των σωστών και προσδοκώμενων συμπερασμάτων.

Τέτοιες πλευρές θα μπορούσαν να συμβάλλουν μαζί και με άλλες ακόμα έρευνες στην καλύτερη γνώση γύρω από το κύριο ερευνητικό ερώτημα και κατ' επέκταση την ανάληψη μέτρων για τη βελτίωση της σχέσης της νέας γενιάς με τον αθλητισμό.

5.10 Συνοπτική Αναφορά Β' Μέρους Εργασίας

Τα σημεία της έρευνας που αναπτύχθηκαν αποτελούν την εκ των προτέρων γενική ανάλυση που γίνεται πάνω στο κύριο ερευνητικό ερώτημα και στη σκιαγράφηση των αποτελεσμάτων που αναμένουμε. Προφανώς και αυτό δεν μπορεί να γίνει ολοκληρωμένα.

Το αντικείμενο της ανάλυσης των αποτελεσμάτων αποτελεί το δεύτερο μέρος της ερευνητικής διαδικασίας που θα παρουσιαστεί το αμέσως επόμενο διάστημα μετά και την συλλογή και κατάλληλη επεξεργασία των αποτελεσμάτων των ερωτηματολογίων. Στο δεύτερο μέρος θα γίνει κατάλληλη ανάλυση των δεδομένων με τη χρήση πακέτου στατιστικής ανάλυσης που θα συμβάλει στη σωστή επεξεργασία των δεδομένων και στην κατάλληλη παρουσίαση των αποτελεσμάτων για την εύκολη διατύπωση του σχολιασμού επί των δεδομένων και την εξαγωγή των συμπερασμάτων.

6 Βιβλιογραφία

Παρουσιάζουμε ορισμένα βασικά σημεία της βιβλιογραφίας. Η βιβλιογραφία που χρησιμοποιήσαμε είναι ενδεικτική μόνο ενός τεράστιου όγκου που μπορεί να βρει κάποιος και περιλαμβάνει από βιβλία, δημοσιεύσεις, διδακτορικές διατριβές μέχρι και σχολικές εργασίες. Ορισμένα θέματα δε, όπως είναι η ιστορία του αθλητισμού και οι επιπτώσεις του στην υγεία έχουν ένα τεράστιο, κυριολεκτικά αχανή πλούτο στη διεθνή κυρίως βιβλιογραφία. Χωρισμένη σε Ελληνική και Αγγλική δίνουμε την κυριότερη από τη βιβλιογραφία που χρησιμοποιήσαμε.

6.1 Ελληνική Βιβλιογραφία

- [1] I. Ζέρβας (1993), Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.
- [5] Θ. Αυγερινός, Κοινωνιολογία του Αθλητισμού.
- [14] Α. Μακάρνεκο (2010), Το Παιδαγωγικό Ποίημα.
- [15] Φυσική Αγωγή Α', Β', Γ' Γυμνασίου.
- [16] <https://gga.gov.gr/component/content/category/254-o-ellinikos-athlitis-mos-se-dedomena>.
- [17] Λ. Αθανασίου (2007), Μέθοδοι και τεχνικές έρευνας στις επιστήμες της αγωγής: ποσοτικές και ποιοτικές προσεγγίσεις.
- [18] Α. Bryman (2017). Μέθοδοι κοινωνικής έρευνας. Gutenberg.

6.2 Αγγλική Βιβλιογραφία

- [2] G.Baumler (2009), The dawn of sport psychology in Europe, 1880-1930. Early pioneers of a new branch of applied science
- [3] T.R.Young (1986), The sociology of sport, JStor.
- [4] K.Lorenz (1963), On Aggression.
- [6] The Cambridge History of: The Byzantine Empire.
- [7] B.Schrodt (1981), Sports of the Byzantine Empire.

- [8] Warburton, D.E.R., Nicol C.W., & Bredin, S.S.D. (2006), Health benefits of physical activity: the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.174(6), 801-811.
- [9] I.Janssen & A.G.Lebanc (2010), Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity and Fitness in School-Aged Children and Youth.
- [10] Biddle, S. J. & Asare, M. (2011), Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British journal of sports medicine*, 45(11), 886-895.
- [11] Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005), Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current opinion in psychiatry*, 18(2), 189-193.
- [12] Kremer-Sadlik, T., & Kim, J. L. (2007), Lessons from sports: children's socialization to values through family interaction during sports activities. *Discourse & Society*, 18(1), 35-52.
- [13] Felfe, A. C., Lechner, M., & Steinmayr, A. (2011), Sports and child development.
- [19] R. DeVellis (2003), *Scale Development - Theory and Application*.

7 Παράρτημα

7.1 Παράρτημα Α: Ερωτηματολόγιο

Α' Μέρος: Δημογραφικά Στοιχεία

- Ηλικία (12-13,13-18,19-23,24-30)
- Φύλο (Άνδρας / Γυναίκα)
- Μορφωτικό Επίπεδο (Δημοτικό, Γυμνάσιο - Λύκειο, Πανεπιστήμιο, Μεταπτυχιακές Σπουδές)
- Βάρος (Κάτω από το Κανονικό - Κανονικό - Πάνω από το Κανονικό)

Στις ακόλουθες ενότητες του ερωτηματολογίου αποτυπώνεται το σύνολο των ερωτήσεων για το κύριο ερευνητικό ερώτημα που αφορά τη σχέση των Νέων με τον Αθλητισμό. Κυρίως μέσα από ερωτήσεις κλίμακας Συμφωνίας/Διαφωνίας αλλά και όχι μόνο σας καλούμε να αποτυπώσετε τη γνώμη σας για το θέμα.

Β' Μέρος: Γενική Επαφή με την Άθληση

- Πόσο συχνά αθλείσαι (1 - 2 - 3 - 4 - 5);
- Πόσο καλή Φυσική Κατάσταση έχεις (1 - 2 - 3 - 4 - 5);
- Πιστεύεις ότι η Άθληση/Άσκηση αποτελεί σημαντικό στοιχείο στη ζωή ενός νέου (1 - 2 - 3 - 4 - 5);
- Έχεις πρόσβαση σε αθλητικές εγκαταστάσεις (1 - 2 - 3 - 4 - 5);
- Πόσο καλές θεωρείς ότι είναι οι εγκαταστάσεις στις οποίες έχεις πρόσβαση (1 - 2 - 3 - 4 - 5);
- Πώς θα αξιολογούσες τις αθλητικές εγκαταστάσεις που συνάντησες ή συναντάς στο χώρο εκπαίδευσής σου (1 - 2 - 3 - 4 - 5);
- Χρειάζεται αναβάθμιση η αθλητική υποδομή σε όλους τους χώρους της αθλητικής ζωής (1 - 2 - 3 - 4 - 5);

Γ' Μέρος: Είδος Άθλησης

- Με ποιο άθλημα ασχολείσαι (Ποδόσφαιρο, Μπάσκετ, Βόλεϊ, Γυμναστική, Αθλήματα Βουνού, Αθλήματα Θαλάσσης, Άλλο);

- Είσαι γραμμένος σε κάποιο αθλητικό σωματείο (Ναι / Όχι);
- Πόσο συχνά ασχολείσαι με το άθλημά σου (1 - 2 - 3 - 4 - 5);
- Είσαι ικανοποιημένος με τις αθλητικές εγκαταστάσεις του αθλήματός σου (1 - 2 - 3 - 4 - 5);
- Πιστεύεις ότι η πρόσβαση στο άθλημά σου είναι ακριβή (συνδρομές, εγκαταστάσεις κ.α.) (1 - 2 - 3 - 4 - 5);

Δ' Μέρος: Σωματικά και Πνευματικά Οφέλη

- Πιστεύεις ότι η άθληση έχει βελτιώσει την καθημερινότητά σου (1 - 2 - 3 - 4 - 5);
- Νιώθεις πιο ξεκούραστος μετά από συστηματική άθληση που κάνεις με χρονική σταθερότητα (1 - 2 - 3 - 4 - 5);
- Έχει παρατηρήσει μείωση στο άγχος και το stress μετά από συστηματική άθληση (1 - 2 - 3 - 4 - 5);
- Έχει βελτιώσει η άθληση την πνευματική σου εργασία (1 - 2 - 3 - 4 - 5);
- Έχει βελτιώσει η άθληση τη διατροφή σου (1 - 2 - 3 - 4 - 5);

Ε' Μέρος: Κοινωνικές Επιδράσεις στο Άτομο

- Σε επηρέασε το οικογενειακό σου περιβάλλον για την ενασχόλησή σου με τον αθλητισμό (1 - 2 - 3 - 4 - 5);
- Σε επηρέασε το φιλικό σου περιβάλλον για την ενασχόλησή σου με τον αθλητισμό (1 - 2 - 3 - 4 - 5);
- Έχεις διαμορφώσει νέες παρέες μέσα από τη συμμετοχή σου στην άθληση (1 - 2 - 3 - 4 - 5);
- Πιστεύεις ότι η παιδεία που αναπτύσσεται μέσα από τον αθλητισμό μπορεί να αντιμετωπίσει κοινωνικά προβλήματα όπως η βία, ο ρατσισμός κ.α. (1 - 2 - 3 - 4 - 5);

Ευχαριστούμε για το χρόνο σας