

Η ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ: ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΒΑΣΙΣΜΕΝΟ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ

Η Παιδεία και ο αθλητισμός είναι ένας συνδυασμός που απαιτεί συνεργία. Σήμερα, περισσότερο από ποτέ, μια ισχυρή συμμαχία ανάμεσα στον αθλητισμό και στα εκπαιδευτικά ιδρύματα είναι ουσιώδης για να ενεργοποιηθεί μια θετική αποτίμηση των παγκόσμιων και διαχρονικών αξιών του αθλητισμού, καθώς η δομή της κοινωνίας απαιτεί μια πολιτιστική και κοινωνική συμφωνία που εγγυάται, με όλα τα επίσημα και ανεπίσημα πλαίσια, την εκμάθηση δεξιοτήτων που θα μπορούσαν να μεταμορφώσουν τις ζωές των παιδιών: Ο αθλητισμός είναι ζωή, ο αθλητισμός εκπαιδεύει και διαμορφώνει χαρακτήρες, καθορίζει τις επιλογές μας και το συλλογικό μέλλον, είναι το πρώτο βήμα προς την επιτυχία.

Μπορεί να ειπωθεί ότι ο αθλητισμός αντιπροσωπεύει τον τρίτο εκπαιδευτικό φορέα μετά την οικογένεια και το σχολείο. Κάθε φορά που σε κάποια μέρη μια ιδιαίτερα ευαίσθητη φάση βιώνεται από τους παραδοσιακούς εκπαιδευτικούς φορείς, το αθλητικό κίνημα δεν μπορεί να είναι προς όφελος των λίγων γιατί οι συνολικές στιγμές που καταφέρνει να εκφράσει συχνά γίνονται μια πραγματική ζωή για πολλούς νέους ανθρώπους.



Οι εκπαιδευτικές αξίες του αθλητισμού είναι θεμελιώδεις και μπορούν να έχουν μια αποφασιστική συνεισφορά στην εκπαίδευση και εξάσκηση των νέων ανθρώπων.

Πώς?

- Υποστηρίζοντας τις αναπτυξιακές διαδικασίες των κινητικών, γνωστικών, συναισθηματικών και συνεργατικών δεξιοτήτων, μεταβιβάζοντας αξίες όπως σεβασμό στον εαυτό μας, στους άλλους και στο περιβάλλον, ίσες ευκαιρίες, αλληλεγγύη.
- Βοηθώντας προς την ωρίμανση, δηλαδή, στην αποδοχή των ορίων αλλά φωτίζοντας τις δυνατότητες του ατόμου.
- Οικοδομώντας την επιτυχία πάνω στη σωματική κόπωση.
- Παρακινώντας τη συνεχή αντιπαράθεση του ατόμου με τον εαυτό του και με τους άλλους με κριτικό πνεύμα.

Πραγματικά, μελέτες δείχνουν πώς οι δεξιότητες που αποκτούνται στα αθλήματα μπορούν αποτελεσματικά να μεταφερθούν σε άλλες πολιτιστικές συνθήκες από την παιδική ηλικία. Ο αθλητισμός και το παιχνίδι, μαζί με την διάδοση των αξιών της αλληλεγγύης, της αφοσίωσης, του σεβασμού για τον άνθρωπο και τους κανόνες, που είναι οι θεμελιώδεις αρχές για οποιαδήποτε υγιή κοινωνία, είναι εξαιρετικά εργαλεία για την οικοδόμηση δεξιοτήτων που θα μεταφερθούν σε άλλους τομείς της ζωής. Η διοργάνωση ενός αγώνα, ο προσδιορισμός των ρόλων, η αποφασιστικότητα της στιγμής, οι στρατηγικές των παιχνιδιών είναι αληθινές διανοητικές δεξιότητες που μπορούν να μεταφερθούν σε οποιοδήποτε εργασιακό τομέα και αντιπροσωπεύουν δεξιότητες που όλοι θα έπρεπε να ενεργοποιούν όταν χρειάζεται να πάρουν αποφάσεις ή να προετοιμάσουν ένα πρόγραμμα δράσης. Οι αθλητικές δραστηριότητες είναι ευκαιρίες που ευνοούν την δημιουργικότητα και την συναισθηματική επένδυση, γιατί η εκπαιδευτική αντίληψη στηρίζει τις διαδικασίες που οδηγούν στην αυτονομία, στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης, στην ικανότητα πρωτοβουλίας και στην ενσυναίσθηση σε διάφορα επίπεδα, σωματικά και συναισθηματικά.

ΟΙ ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ ΟΛΥΜΠΙΣΜΟΥ

Ο αθλητισμός ήταν αναμφίβολα το πιο σημαντικό σύμβολο του αρχαίου Ελληνικού πολιτισμού και ένα από τα πιο ζωντανά κληροδοτήματα του αρχαίου κόσμου στο μοντέρνο. Το μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός της Ελληνικής αρχαιότητας ήταν οι Ολυμπιακοί Αγώνες. Διοργανώνονταν κάθε τέσσερα χρόνια στο ιερό της Ολυμπίας, προς τιμήν του πατέρα των θεών Δία. Από το 776 π.Χ. , οι αγώνες διεξάγονταν ανελλιπώς μέχρι το 393 μ.Χ. Αθλητές από όλες τις Ελληνικές πόλεις έπαιρναν μέρος και συναγωνίζονταν για τη νίκη (όχι για το ρεκόρ).

Οι αγώνες ξεκίνησαν ξανά ,κυρίως χάρη στις προσπάθειες του Γάλλου Βαρώνου Pierre de Coubertin (1863-1937). Αφοσιωμένος στην προώθηση της φυσικής αγωγής , ο νεαρός βαρώνος εμπνεύστηκε την ιδέα της δημιουργίας των μοντέρνων Ολυμπιακών Αγώνων μετά από την επίσκεψή του στην αρχαία Ολυμπιακή τοποθεσία.Το Νοέμβριο του 1892, σε μία συνάντηση του 'Union des Sports Athlétiques' στο Παρίσι,ο Coubertin πρότεινε την ιδέα της αναβίωσης των Ολυμπιακών αγώνων ως ένα διεθνή αθλητικό διαγωνισμό που θα γινόταν κάθε τέσσερα χρόνια.

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες αναβίωσαν στα τέλη του 19ου αιώνα και έχουν γίνει ο πιο διαπρεπής αθλητικός διαγωνισμός. Οι πρώτοι μοντέρνοι Ολυμπιακοί έγιναν το 1896 στην Αθήνα.

Ο Coubertin πίστευε ότι ο αθλητισμός θα μπορούσε να βοηθήσει στο να φέρει τις κοινότητες μαζί , να σταματήσει τον πόλεμο και να προάγει τον υγιή συναγωνισμό χωρίς εξαπάτηση και διακρίσεις. Τέλος, ο Coubertin ήθελε να δείξει πως ο αθλητισμός μπορεί να κάνει τον κόσμο ένα καλύτερο μέρος ενθαρρύνοντας την φιλία, την σύμπνοια και το δίκαιο παιχνίδι.

Ισότητα, Δίκαιο - παιχνίδι, Εκεχειρία, Ομορφιά, «Religio – athletae» ήταν οι πρότυπες ιδέες του Βαρώνου de Coubertin πάνω στις οποίες οι Ολυμπιακοί Αγώνες θα έπρεπε να βασιστούν.

Αυτές οι αρχές θα ενίσχυαν την ανθρώπινη ανάπτυξη και θα γίνονταν η βάση της Ολυμπιακής Φιλοσοφίας,που ονομάστηκε Ολυμπισμός.

Οι αρχές του Ολυμπισμού είναι μια πολύτιμη πηγή αξιών και ιδανικών ποι, μέσα από την εκπαίδευση, φωτίζουν την ανθρωπιστική και πολιτιστική αξία του αθλητισμού. Στοχεύουν στο να συνεισφέρουν στην οικοδόμηση ενός ειρηνικού και καλύτερου κόσμου με την εκπαίδευση της νεολαίας μέσω του αθλητισμού. Αυτό, φυσικά, με την προϋπόθεση ότι ο αθλητισμός εξασκείται χωρίς διακρίσεις οποιουδήποτε είδους και μέσα από το Ολυμπιακό πνεύμα,δεν χρειάζεται να πούμε ότι αυτό απαιτεί αμοιβαία κατανόηση με ένα πνεύμα φιλίας, αλληλεγγύης και δίκαιου παιχνιδιού.



Ο ΟΛΥΜΠΙΣΜΟΣ ΩΣ ΜΙΑ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΖΩΗΣ

Ο Ολυμπισμός είναι μια φιλοσοφία ζωής που εκθειάζει και συνδυάζει σε ένα ισορροπημένο σύνολο τις ποιότητες του σώματος ,της θέλησης και του μυαλού. Αναμειγνύοντας τον αθλητισμό με τον πολιτισμό και την εκπαίδευση, ο Ολυμπισμός αναζητά να δημιουργήσει ένα τρόπο ζωής που βασίζεται στη χαρά της προσπάθειας , την εκπαιδευτική αξία του καλού παραδείγματος, την κοινωνική υπευθυνότητα και το σεβασμό για παγκόσμιες θεμελιώδεις ηθικές αρχές.

Σύμφωνα με τους ακαδημαϊκούς των αρχών του Ολυμπισμού , αυτές έχουν αντίκτυπο σε τέσσερα επίπεδα: ατομικό, κοινωνικό, πολιτιστικό, παγκόσμιο.

Κοιτώντας τα ένα προς ένα:

ΣΕ ΑΤΟΜΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟΙ

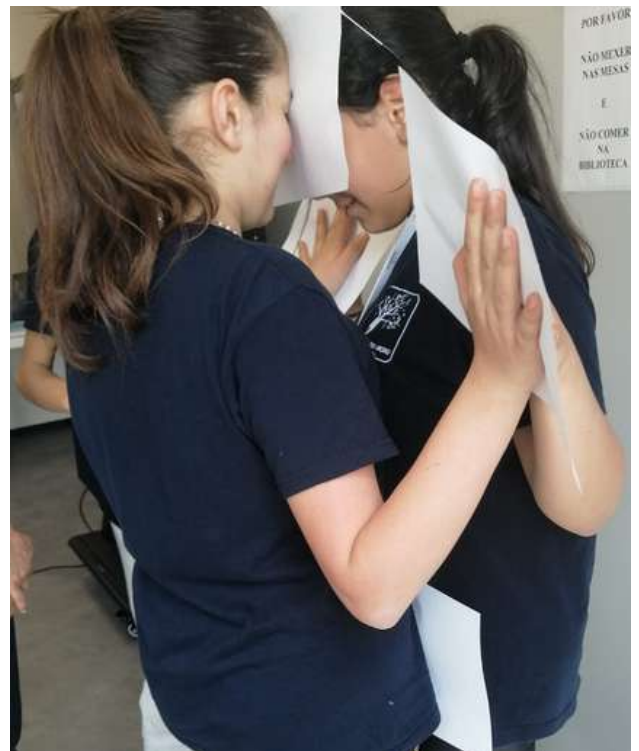
Σε ατομικό επίπεδο, ο Ολυμπισμός δημιουργεί την ηθική κατάσταση που δρα ως προϋπόθεση για ατομική ειρήνη, σεβασμό και κατανόηση για τους άλλους. Με άλλα λόγια , προάγει:

- την αρμονική ανάπτυξη του σώματος και του μυαλού
- το σεβασμό στους άλλους
- τη συμμετοχή
- την εθελοντική προσπάθεια
- την αυτοπειθαρχία
- την αυτοεκτίμηση
- την επιμονή
- την προσπάθεια
- την επιδίωξη της αριστείας
- την ευεξία- την υγεία

ΣΕ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Η φιλοσοφία του Ολυμπισμού βασίζεται στις αρχές της συνεργασίας, της ισότητας, της φιλίας, του δίκαιου παιχνιδιού με απώτερο σκοπό τη δημιουργία μιας ειρηνικής κοινωνίας με λιγότερη βία και άδικο ανταγωνισμό. Μια κοινωνία χωρίς προκαταλήψεις , με ίσες ευκαιρίες για όλους τους ανθρώπους , μια κοινωνία που φροντίζει για τη διατήρηση της ανθρώπινης αξιοπρέπειας. Έτσι αυτό συμβάλλει:

- στη συνεργασία, ισότητα ,φιλία
- στο σεβασμό όλων των κοινωνικών τάξεων και ομάδων
- απορρίπτει τις κοινωνικές προκαταλήψεις με σκοπό να καρανοήσει και να επιτύχει κοινωνική ειρήνη σε όλο τον κόσμο(φιλία, ισότητα, σεβασμός στους άλλους, κατανόηση, αλληλεγγύη, αδελφосύνη, δίκαιο παιχνίδι, ισότητα στην ευκαιρία, συναδελφικότητα, ηθικές αξίες).



Ο ΟΛΥΜΠΙΣΜΟΣ ΩΣ ΜΙΑ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΖΩΗΣ

ΣΕ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Η αξία του Ολυμπισμού έγκειται στο γεγονός ότι μέσα από αυτόν οι άνθρωποι θα γνωρίσουν και θα αποδεχτούν τον πολιτισμό και τις παραδόσεις των άλλων ανθρώπων, θα εξαλείψουν την άγνοια και την προκατάληψη και θα προάγουν την ειρήνη και τον αμοιβαίο σεβασμό των ανθρώπων σε παγκόσμια κλίμακα. Ο ενστερνισμός των ιδανικών του Ολυμπισμού σημαίνει:

- σεβασμό για πολιτιστικές αξίες
- διαπολιτισμικές σχέσεις και ανταλλαγές ανάμεσα στα άτομα, τις χώρες, τις ηπείρους
- ίση συμμετοχή σε όλα, άσχετα από φυλή, θρησκεία, φύλο, πολιτισμό ή κοινωνικο-οικονομική κατάσταση.



ΣΕ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Τα κοινά ιδεώδη του Ολυμπισμού ενώνουν όλους τους ανθρώπους όχι μόνο στον τομέα του αθλητισμού αλλά, επίσης και σε άλλους τομείς όπως το περιβάλλον. Ο σεβασμός στη φύση και την περιβαλλοντική αρμονία και η ειρήνη πρέπει να είναι συνυφασμένα με το όραμα του Ολυμπισμού που προωθεί το μοντέλο της προσφοράς στην ανθρωπότητα. Ο σεβασμός στον συνάνθρωπο, επίσης, οδηγεί σε διεθνή κατανόηση:

- της ειρηνικής συνύπαρξης των ανθρώπων
- του σεβασμού στο περιβάλλον
- του αλτρουισμού
- της δημοκρατίας στα αθλήματα

ΟΙ ΠΥΡΗΝΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ ΤΟΥ ΟΛΥΜΠΙΣΜΟΥ

Ο Ολυμπισμός αναφέρεται στη φιλοσοφία των Ολυμπιακών αγώνων και οι θεμελιώδεις αρχές του παρουσιάζονται στο Ολυμπιακό Κεφάλαιο.

Ο Ολυμπισμός δημιουργεί ένα τρόπο ζωής που ενώνει τον αθλητισμό με την εκπαίδευση και τη συνεργασία: η απουσία διακρίσεων είναι μία από τις αρχές πάνω στις οποίες βασίζεται.

Αξίες είναι εκείνα τα πιστεύω που μας βοηθούν να καθορίσουμε τι είναι αληθινά σημαντικό και ο Ολυμπισμός αναγνωρίζει βαθιά τις πραγματικές αξίες.



Ο ΟΛΥΜΠΙΣΜΟΣ ΑΝΑΠΤΥΣΣΕΙ:

- την ειλικρινή στάση των παιδιών, τον αυθορμητισμό, τις κοινωνικές δεξιότητες και την τάση να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες.
- την ανταπόκριση στις προσκλήσεις, το επίπεδο της συνεργασίας και συγκέντρωσης
- την εξάσκηση και ανάληψη ευθυνών
- την επίγνωση και προσέγγιση της διαφορετικότητας
- την κοινοποίηση διαφορετικών αρχών



Το Ολυμπιακό Πνεύμα - δημιουργός αυθεντικών αξιών- οδηγεί σε γνώση, φιλία, αφοσίωση και επίγνωση των παγκόσμιων εμποδίων. Επίσης προετοιμάζει τα παιδιά να προάγουν και να είναι μέρος μιας δίκαιης κοινωνίας. Εννοείται ως ένας οδηγός για την ανάπτυξη και εξάσκηση δημοκρατικών και συνεργατικών ικανοτήτων και αντιλήψεων, δεξιοτήτες που είναι απαραίτητες για να καθοδηγήσουν τους νέους σε μία ενεργή συμμετοχή στην κοινωνική ζωή.

Ο Ολυμπισμός, επίσης, βοηθά στην υποστήριξη της διατήρησης των αρχών της ελευθερίας, των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και των κανόνων δικαίου, έννοιες που δημιουργούν τα θεμέλια της δημοκρατίας.



“ Δεν δραπετεύω από μια πρόκληση όταν φοβάμαι. Αντίθετα, τρέχω προς αυτή γιατί ο μόνος τρόπος για να ξεφύγεις από τον φόβο είναι να τον ποδοπατήσεις κάτω από τα πόδια σου. ”

NADIA COMANECI



ΟΙ ΠΥΡΗΝΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ ΤΟΥ ΟΛΥΜΠΙΣΜΟΥ

Ο αθλητισμός μοιράζεται αξίες όπως νομιμότητα, ομαδική δουλειά, ίσες ευκαιρίες, πειθαρχία, επιμονή και σεβασμό. Ο αθλητισμός προσφέρει στον κόσμο το παγκόσμιο θεμέλιο της εκμάθησης και εφαρμογής κοινωνικών και ηθικών αξιών.

Οι τρεις πυρηνικές αξίες του Ολυμπισμού είναι η **Αριστεία, η Φιλία και ο Σεβασμός**. Αυτές δημιουργούν το πλαίσιο για το Ολυμπιακό Κίνημα που προάγει τον αθλητισμό, τον πολιτισμό και την εκπαίδευση με την προοπτική της δημιουργίας ενός προοδευτικού κόσμου.

Σεβασμός

Ο όρος περιλαμβάνει το σεβασμό για τον εαυτό σου, για τους άλλους ανθρώπους, για τους κανόνες και τους κανονισμούς, για τον αθλητισμό και για το περιβάλλον. Δείχνουμε σεβασμό σε ανθρώπους με προσανατολισμό σε υψηλές επιτυχίες. Οι επιτυχημένες εμπειρίες οδηγούν σε σεβασμό και αναγνώριση της τεχνογνωσίας. Έτσι η στάση της εκτίμησης και τιμής προς ένα άτομο ή μια ομάδα ζωντανεύει όσον αφορά στις θετικές ιδιότητες. Το να δείχνεις εκτίμηση στις ικανότητες και τα προσόντα του άλλου και το να αποσπάς θαυμασμό δημιουργεί το τέλειο περιβάλλον για έμπνευση και συνεργασία. Η οικοδόμηση ενός κλίματος σεβασμού πρέπει να θεωρείται μια αναγκαιότητα για την κατάλληλη αλληλεπίδραση.

Γνωρίζετε ότι...
Όταν οι νέοι άνθρωποι, που ζουν σε έναν πολυπολιτισμικό κόσμο, μάθουν να δέχονται και να σέβονται τη διαφορετικότητα και ασκούνται στην ειρηνική συμπεριφορά, προάγουν την ειρήνη και τη διεθνή κατανόηση.



ΟΙ ΠΥΡΗΝΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ ΤΟΥ ΟΛΥΜΠΙΣΜΟΥ

Φιλία

Η φιλία είναι το στοιχείο της καρδιάς του Ολυμπιακού Κινήματος. Μας ενθαρρύνει να δούμε τον αθλητισμό σαν ένα όργανο για αμοιβαία κατανόηση ανάμεσα στα άτομα και στους ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Η φιλία απαιτεί στόχο και πρωτοβουλία με σκοπό να δημιουργηθεί μια αξιόπιστη και ισχυρή σύνδεση. Οι καλές δεξιότητες δημιουργούν την ανάπτυξη της φιλίας. Η δεξιότητα και η ικανότητα διευκολύνουν τη φιλία ανάμεσα στα δύο μέρη. Η φιλία εμπλουτίζει τις εμπειρίες της ζωής μας και φέρνει ανάπτυξη και αγνή χαρά.

Γνωρίζετε ότι.....;

Ο αθλητισμός διδάσκει την αξία του θετικού ανταγωνισμού που υπαγορεύεται από το σεβασμό στον αντίπαλο, την αναγνώριση των ικανοτήτων του άλλου και την αποδοχή των ευθυνών κάποιου και τα λάθη του και τους περιορισμούς του. Στην πραγματικότητα, ας μην ξεχνάμε ότι η αντιπαράθεση είναι ένα ουσιαστικό στοιχείο στον αθλητισμό: οι συναλλαγές με τους αντιπάλους και τους συναθλητές, η διαχείριση εντάσεων, η αντιμετώπιση και ομαδική συζήτηση είναι όλα ευκαιρίες για εμπλοκή και ανάπτυξη σημαντικών ήπιων δεξιοτήτων χρήσιμων στην καθημερινή ζωή.



ΟΙ ΠΥΡΗΝΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ ΤΟΥ ΟΛΥΜΠΙΣΜΟΥ

Αριστεία

Αυτό σημαίνει να κάνουμε το καλύτερο που μπορούμε στο γήπεδο όπως επίσης και στην επαγγελματική μας ζωή. Το σημαντικό δεν είναι να κερδίζουμε αλλά να παίρνουμε μέρος, να σημειώνουμε πρόοδο και να απολαμβάνουμε τον ενεργό συνδυασμό που περιλαμβάνει το σώμα, τη θέληση και το μυαλό για ένα στόχο. Η ικανότητα να αποδίδεις στο υψηλότερο δυνατό επίπεδο είναι το όνειρο για τους αθλητές και τους επαγγελματίες στην εκπαίδευση. Μπορεί να αποκτηθεί όταν κάποιος επενδύει χρόνο για προπόνηση και καταφέρνει να παραμένει συγκεντρωμένος στην μαθησιακή οπτική μέσα από τη διαδικασία. Οι πρωταθλητές μπορούν να αποδώσουν τα μέγιστα ενώ προσεγγίζουν το υπέρτατο δυναμικό τους. Η Αριστεία κερδίζεται στο επίπεδο που κάποιος είναι επικεντρωμένος ολοκληρωτικά στο έργο και το παρουσιάζει σε ένα ξεχωριστό μέγεθος. Η θετική ενίσχυση βοηθά στη διατήρηση αυτού του εκπληκτικού επιπέδου επιτυχίας.

Η επιδίωξη της Αριστείας. Η επικέντρωση στην Αριστεία μπορεί να βοηθήσει τους νέους ανθρώπους να κάνουν θετικές, υγιείς επιλογές και να πασχίζουν να γίνουν οι καλύτεροι που μπορούν σε οποιοδήποτε τομέα αγωνίζονται.

Γνωρίζετε ότι.....;
Τα ατομικά ή ομαδικά αθλήματα επιτρέπουν στα παιδιά να αντιμετωπίζουν νέες και εξαιρετικά μεταβαλλόμενες καταστάσεις που, με την πάροδο των ετών τα βοηθούν να αναπτύξουν την δυνατότητα να αμφισβητούν τους εαυτούς τους και να σκέφτονται νέες λύσεις και διαφορετικές απόψεις. Το να μάθεις να αναλύεις μια κατάσταση και να βρίσκεις λύσεις είναι μια δεξιότητα που, σε όλους τους τομείς, μπορεί να παρέχει μεγάλη βοήθεια.





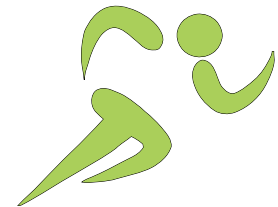
ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΘΕΜΑ- ΤΩΝ ΤΟΥ ΟΛΥΜΠΙΣΜΟΥ

Ο αθλητισμός μπορεί να διαδραματίσει ένα σημαντικό ρόλο στην εκπαίδευση. Μπορεί να είναι ένα πολύτιμο εργαλείο για την προώθηση προσωπικών και κοινωνικών αξιών όπως το ομαδικό πνεύμα, η πειθαρχία, η επιμονή και το δίκαιο παιχνίδι. Η εξάσκηση των παιχνιδιών μπορεί, επίσης, να είναι μια έγκυρη βοήθεια για τους νέους ανθρώπους ώστε να εμβαθύνουν τη γνώση τους, τα προσόντα τους και να αυξήσουν το προσωπικό τους κίνητρο: *mens sana in corpore sano.* (Ένα υγιές μυαλό σε ένα υγιές σώμα)

Αλλά για να υπάρξει μια αληθινή και ξεκάθαρη αξία, η δουλειά των προπονητών, των εκπαιδευτών και των δασκάλων παίζει έναν ουσιώδη ρόλο. Γι αυτό είναι σημαντικό να υιοθετηθεί μια ενοποιημένη και διεπιστημονική προσέγγιση που ενώνει δραστηριότητες από διαφορετικούς τομείς.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Ο αθλητισμός περιέχει ελαφρώς όλα τα στοιχεία που είναι απαραίτητα για το σχηματισμό και την ανάπτυξη της προσωπικής και κοινωνικής ταυτότητας των ατόμων και η χρήση των Ολυμπιακών θεμάτων μπορεί να είναι μια πολύτιμη πηγή κινήτρου για να μιλήσουν για αυτά: ψυχοσωματική ευεξία, επιδίωξη απόδοσης, συναγωνισμός, σημαντικότητα της κοινωνικοποίησης και διαμοιρασμός κοινών στόχων, σεβασμός στους θεμελιώδεις κανόνες, πνεύμα θυσίας και αποδοχή ήττας. Η εξάσκηση των αθλημάτων, σε οποιοδήποτε επίπεδο, υποδηλώνει την ανάγκη να τεθούν στόχοι και τη σκληρή δουλειά κάνοντας επιλογές για την επίτευξή τους.



ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΑ ΟΛΥΜΠΙΑΚΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Τα Ολυμπιακά θέματα , με τη δυναμικότητά τους φτιαγμένα από την ιστορία, τα μαθηματικά, τη φυσική, τη φυσική αγωγή , τη γεωγραφία, τις γλώσσες και τις κοινωνικές σπουδές, είναι ιδανικά κατάλληλα για αυτό το είδος της ενοποιημένης προσέγγισης.

Μπορούν, επίσης, να χρησιμοποιηθούν σαν ένα εκπαιδευτικό κλειδί πχ για να μιλήσουμε για κοινωνικά θέματα ή ιστορικά γεγονότα τα οποία είναι ιδιαίτερα σημαντικά, με σκοπό να αναπτύξουν κοινωνική ευχέρεια στους νέους ανθρώπους και να πυροδοτήσουν μια διαρκή κοινωνική αλλαγή και μια κοινωνική επίγνωση.



Η εκπαίδευση μέσα από τη χρήση των Ολυμπιακών Θεμάτων απαιτεί ,τότε, την παρουσία άλλων θεμελιωδών στοιχείων που χρησιμοποιούν τον αθλητισμό και την σωματική άσκηση με στόχο τη δημιουργία ενός είδους δια βίου μάθησης: ανεκτικότητα, αλληλεγγύη, εμπιστοσύνη ανάμεσα στους ανθρώπους και τα έθνη. Αυτού του είδους η προσέγγιση μπορεί να θεωρηθεί ως ένα σχέδιο για στοχασμό και ,ταυτόχρονα, ως ένα πεδίο δράσης.

Το να παίζεις αθλήματα, το να είσαι μέρος μιας ομάδας αλλά , επίσης, να επικοινωνείς με άλλους και να στοχάζεσαι πάνω σε συγκεκριμένα θέματα ,επιτρέπει στους νέους ανθρώπους να αναπτύξουν πολυάριθμες δεξιότητες.Αυτές είναι ουσιώδεις δεξιότητες που θα είναι σημαντικές σε ολη τους τη ζωή.

Πολύ συχνά επικεντρωνόμαστε στα αποτελέσματα παρά στη διαδικασία. Αντίθετα, είναι ενδιαφέρον να θυμόμαστε ότι οι σημαντικές δεξιότητες της ζωής αναπτύσσονται και υιοθετούνται βαθμιαία παρά απλά διδάσκονται και μαθαίνονται.

Έτσι, ένα από τα ιδανικά περιβάλλοντα για την επίτευξη αυτού του στόχου θα μπορούσε να είναι μέσα από την εξάσκηση των αθλημάτων , στο σχολείο ή σε αθλητικούς οργανισμούς.

Ο αθλητισμός δεν είναι, σίγουρα, η λύση σε κάθε πρόβλημα, αλλά μια ακριβής και προσεκτική τακτική για την προώθηση του αθλητισμού και τις αξίες του ανάμεσα στους νέους ανθρώπους μπορεί , σίγουρα, να έχει θετικά αποτελέσματα στο δρόμο της ανάπτυξής τους, της εξέλιξής τους και της εκπαίδευσής τους.

“

“Το μέλλον του πολιτισμού μας δεν εναπόκειται στα πολιτικά ή οικονομικά ιδρύματα.

Ολοκληρωτικά βασίζεται στην κατεύθυνση που δίνεται στην εκπαίδευση”

PIERRE DE COUBERTIN

”

These Five educational themes are related to the core Olympic values: they can be easily integrated into the objectives commonly pursued in youth sport and school curricula.

Ο ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Ο αθλητισμός ως ένας πολυδιάστατος τομέας σχετίζεται με σχεδόν όλες τις πλευρές της ζωής, από την ιστορία μέχρι την ιατρική και από τα οικονομικά μέχρι την αίσθηση των ορίων του ανθρώπινου σώματος. Ταυτόχρονα, ο αθλητισμός είναι και μια πολύ προσωπική και μια κοινωνική δραστηριότητα. Ως μια κοινωνική δραστηριότητα ο αθλητισμός διευκολύνει την ανθρώπινη ανάπτυξη, τις δεξιότητες και την εξέλιξη και σε ατομικό και σε ομαδικό πλαίσιο. Μέσα από τον πολιτισμό του αθλητισμού, μπορούμε να κατανοήσουμε και να μοιραστούμε κοινωνικές αξίες και αντιλήψεις, οι οποίες με τη σειρά τους είναι μια δυναμική πηγή για να διδάξουμε τους πολίτες να συμμετέχουν και να προσφέρουν αποτελεσματικά στην κοινότητά τους. Είτε πρόκειται να αθληθείτε μόνοι σας ή να υποστηρίξετε τα αθλήματα σαν ένα τομέα με τις ίδιες αξίες - δίκαιο παιχνίδι, ομαδική δουλειά, συνεισφορά και την προσπάθεια για βελτίωση.

Στην περίπτωση ενός ατόμου, η φυσική αγωγή ξεκινά τη στιγμή που η κίνηση, η φροντίδα του σώματος και του νου γίνονται σκόπιμες και ενσυνείδητες δραστηριότητες. Βασίζεται στην επιθυμία να γίνουμε καλύτεροι, που είναι πιο ατομικό ή συλλογικό σε διαφορετικούς πολιτισμούς. Η προσπάθεια να γίνουμε καλύτεροι δεν αλλάζει, αλλά μέσα σε ένα πιο συλλογικό πολιτιστικό πλαίσιο, μια ευρύτερη δομή παρατήρησης και υποστήριξης βοηθά στην ανθρώπινη ανάπτυξη στα αρχικά στάδια.

Από την παιδική ηλικία ξεκινάμε με παιχνίδια. Τα παιδιά αναπτύσσονται μέσα από παιχνιδιάρικες δραστηριότητες από τους γονείς, τους δασκάλους και τους προπονητές. Στην μετέπειτα καριέρα ενός αθλητή, αρκετοί ειδικοί θα προστεθούν, ανάλογα με το άθλημα και το επίπεδο εξέλιξης. Ωστόσο, είναι δυνατόν να φτάσουμε την κορυφή από ένα πιο ατομικό και συλλογικό πολιτιστικό χώρο.

Η σκόπιμη άσκηση απαιτεί συμφωνίες- δίκαιο παιχνίδι, ίση μεταχείριση και ένα τρόπο σκέψης που ο καθένας μπορεί να κερδίσει, γιατί μια απώλεια στην απόδοση, επίσης, οδηγεί σε πρόοδο. Η σημαντική άσκηση, επίσης, προϋποθέτει τη διατύπωση του ιδανικού και την επιδίωξή του και τη στιγμή της σύγκρισης πάνω στην οποία το πολιτιστικό επίπεδο γίνεται η βάση. Μπορεί να ειπωθεί ότι το πιο σημαντικό είναι ο ιδανικά σχεδιασμένος στόχος, που μπορεί να είναι διαφορετικός όσον αφορά τα αθλήματα, όπως ψυχαγωγία ως ερασιτέχνης, επίτευξη και διατήρηση μιας καλής κατάστασης υγείας ή επαγγελματικούς στόχους στην επίτευξη αθλημάτων.



Ο ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Η επιρροή και η υπεροχή παίζουν ένα σημαντικό ρόλο στον αθλητισμό. Ο αντίκτυπος του αθλητισμού από πολιτισμό σε πολιτισμό ποικίλλει όσον αφορά στις αναλογίες, αλλά ο αθλητισμός επηρεάζεται και επηρεάζει. Ο αθλητισμός μεγαλώνει ανθρώπους! Κατά την παιδική ηλικία υπάρχουν μοντέλα- ρόλοι και ιδιαίτερα παιχνιδιάρικη διάθεση, όπως επίσης το ζωντανό περιβάλλον και οι κοινωνικές παραδόσεις. Το βασικό πράγμα είναι η προσπάθεια που κάνει κάποιος για να κάνει κάτι καλύτερο από ότι πριν, η δύναμη της θέλησης να μην τα παρατήσει και η θέληση να βελτιωθεί συγκρινόμενος με τον εαυτό του, τους φίλους συμπαίκτες και τους ανταγωνιστές. Κοινή λογική (αντιληπτική ικανότητα και γνωστική λειτουργία) και ενθουσιασμός σε ομαδικές περιοχές αλλά, επιπρόσθετα, η εσωτερική θέληση του ατόμου να είναι καλό, το θάρρος να προσπαθεί, να προσφέρει, να επιτυγχάνει και να κερδίζει. .

Σε ένα πολιτιστικό πλαίσιο, μπορούμε να μιλήσουμε για τα θέματα του κοινού μόχθου απέναντι στον ανταγωνισμό. Μπορείς, επίσης, να κερδίσεις έτσι ώστε όλοι οι άλλοι κερδίζουν. Μπορείς να κερδίσεις δίνοντας ή χάνοντας και την ίδια στιγμή η νίκη είναι μια δημιουργία που φαίνεται να ανήκει στους ανθρώπους. Η επιτυχία και η επίγνωση εξαρτάται από τη δημοφιλία της περιοχής και το πόσο σημαντικούς η κοινότητα και το κοινό θεωρεί τους ήρωες και τα αποτελέσματά τους. Εξαρτάται από την κοινωνία να φωτίσει τους ρόλους-μοντέλα και τα πρότυπα αλλά, επίσης, και τον κοινωνικό έλεγχο, τις προσδοκίες και τις καλές πρακτικές ως άγραφους κανόνες. Αυτός είναι ο τρόπος με τον οποίο αναπτύσσεται το γνωστικό επίπεδο- ο αθλητισμός ως ένα πολιτιστικό φαινόμενο. Για παράδειγμα, το Ολυμπιακό Κίνημα, του οποίου τα μοντέρνα μέρη είναι η χαρά, η θέληση, η προσπάθεια, η αγνότητα, η συμπερίληψη και η ανεκτικότητα.

Οι δομές που δημιουργήθηκαν για όλα τα είδη των αθλημάτων χαρακτηρίζουν τον αθλητικό πολιτισμό και βασίζονται στην αθλητική υποστήριξη, το εμπόριο και άλλες οικονομίες.

Ο αθλητικός πολιτισμός χαρακτηρίζεται από έναν προσανατολισμό σε καλύτερα αποτελέσματα παρά σε άλλους πολιτιστικούς τομείς, που συμβολίζεται από το βάθρο, τα μετάλλια, τους πίνακες αποτελεσμάτων και τη νίκη. Ανάλογα με το άθλημα, η διάθεση για παιχνίδι και οι στρατηγικές για επιτυχία είναι λιγότερο ή περισσότερο τα σήματα κατατεθέν.

Πηγαίνοντας πίσω στο ξεκίνημα, η προϋπόθεση για την επιτυχία είναι η θέληση και η επιμονή. Μπορεί να συζητηθεί έντονα ότι αυτές οι κοινές αξίες είναι ενδεικτικές της εσωτερικής κουλτούρας και νοοτροπίας και ότι με την ανάπτυξη σωματικών ικανοτήτων φτάνουμε στην επιτυχία και χτίζουμε καριέρες. Η αθλητική κουλτούρα αλλάζει με την πάροδο του χρόνου, μεγαλώνοντας μαζί με την κοινωνία και τις μεταβαλλόμενες συμπεριφορές, ιδέες, πρακτικές και παραδόσεις της. Με αυτό τον τρόπο, μέσα από τον αθλητισμό είναι δυνατό να μορφοποιήσουμε την αλλαγή στην κοινωνία με σκοπό να αυξήσουμε την ισότητα και να μειώσουμε τις διακρίσεις είτε αφορούν εθνικότητες, μειονότητες ή ειδικές ανάγκες.

Ο αθλητισμός βοηθά στη δημιουργία ενός καλύτερου κόσμου. Δίνει τη δυνατότητα να ανέβεις στην κορυφή του κόσμου από οποιοδήποτε μέρος του κόσμου, είναι ένας δείκτης πολιτισμού. Χρειαζόμαστε παραδείγματα προς μίμηση, θρύλους αυτουπέμβασης και σπουδαίες νίκες. Ταυτόχρονα, δεν είναι μόνο ο Ολυμπιονίκης που πρέπει να είναι ένα παράδειγμα, αλλά ο καθένας από μας που θέτει υψηλούς στόχους, ονειρεύεται και μοιράζεται την έμπνευσή του μπορεί να είναι ένα τέτοιο παράδειγμα. ΕΜΠΝΕΥΣΟΥ!



ΤΑ ΠΕΝΤΕ ΟΛΥΜΠΙΑΚΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Ο αθλητισμός θα έπρεπε να παίζει ένα θεμελιώδη ρόλο στη ζωή όλων, ιδιαίτερα σε εκείνη των νέων ανθρώπων, αφού αντιπροσωπεύει ένα αληθινό σχολείο της ζωής, μια στιγμή ανάπτυξης μέσα από συνολικές και διαμορφωτικές δραστηριότητες. Ας μην ξεχάσουμε, πραγματικά, ότι πολλά από τα μαθήματα που δίνονται από τον αθλητισμό είναι, επίσης, πολύτιμα έξω από το γήπεδο και ότι, κατά συνέπεια, οι νέοι άνθρωποι, μέσω του αθλητισμού, μαθαίνουν με ένα φυσικό τρόπο πώς να αντιμετωπίζουν πολλές καταστάσεις που προκύπτουν σε άλλους τομείς.

Ο αθλητισμός έχει έναν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη και εξέλιξη των παιδιών, όχι μόνο από σωματική και ψυχολογική άποψη αλλά και από κοινωνική και πολιτιστική άποψη.

Ο αθλητισμός είναι ένα σχολείο ζωής καθώς:

- βοηθά στην ανάπτυξη αυτοπεποίθησης, οδηγώντας τη νεολαία στο να σέβονται τους εαυτούς τους και τους άλλους μέσα και έξω από το γήπεδο του παιχνιδιού,

- διδάσκει τη σημασία της προσπάθειας και της θυσίας, της αναμονής και της επιτυχούς αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων,

- είναι ένα ισχυρό εργαλείο για εκπαίδευση, παρέχοντας μια παγκόσμια γλώσσα για να παραδίδει μηνύματα-κλειδιά για θέματα υγιούς τρόπου ζωής, κοινωνικής συμπερίληψης, ισορροπίας φύλου, και επανοικοδόμησης των τοπικών κοινοτήτων.

Τα Πέντε Εκπαιδευτικά Θέματα είναι εμπνευσμένα από αυτή τη δυνατότητα του αθλητισμού και είναι στενά συνδεδεμένα με τις Θεμελιώδεις Αρχές του Ολυμπισμού: προκύπτουν πλήρως από τις Τρεις Πυρηνικές Ολυμπιακές Αξίες του Σεβασμού, της Φιλίας και της Αριστείας.



ΒΙΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗ ΧΑΡΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

“Ο αθλητισμός διδάσκει ότι το ταλέντο δεν είναι αρκετό για τη νίκη, χρειάζεται σκληρή δουλειά και καθημερινή θυσία. Στον αθλητισμό όπως στη ζωή.”
PIETRO MENNEA

Ο αθλητισμός δίνει μαθήματα ζωής με ένα μοναδικό και αξιομνημόνευτο τρόπο, παρέχοντας την ευκαιρία ανάπτυξης ψυχοσωματικών και διαπροσωπικών δεξιοτήτων που θα είναι χρήσιμες μέσα και έξω από το γήπεδο.

Φανταστείτε έναν αθλητή, να στέκεται εκεί στο στίβο, να προπονείται στην τεχνική τρεξίματός του μέχρι να σκοτεινιάσει και δεν θα μπορεί να βλέπει καθόλου. Ορίστε, αυτό είναι που μας δείχνει ο αθλητισμός.

Η πειθαρχία είναι προϋπόθεση για επιτυχία σε οποιοδήποτε τομέα αλλά ο αθλητισμός ενσταλάζει αυτή την αξία στους αθλητές από την αρχή της καριέρας τους.

Η προπόνηση μπορεί να οδηγήσει στην τελειότητα, αλλά μπορεί να είναι, ακόμη, δύσκολο για τους αθλητές να σηκωθούν από το κρεβάτι νωρίς το πρωί για να πάνε για τρέξιμο, ή να πάνε στο γυμναστήριο ή στο γήπεδο μέρα με τη μέρα για να επιτύχουν την κορυφαία επίδοση ενώ είναι κουρασμένοι ή μη συγκεντρωμένοι εξαιτίας άλλων ανησυχιών.

Η εξάσκηση ενός αθλήματος, ωστόσο, απαιτεί επιμονή και δέσμευση. Και αυτό γιατί μπορεί να διδάξει στους νέους ανθρώπους την αξία της θυσίας και της απάρνησης που είναι απαραίτητες για την επίτευξη των στόχων.

Όμως, ο αθλητισμός έχει ένα πολύτιμο πλεονέκτημα: είναι ένας από τους λίγους τομείς της ζωής όπου λαμβάνουμε άμεση ανατροφοδότηση για τις πράξεις μας. Αν κάνουμε μια βολή με ένα συγκεκριμένο τρόπο και κάνουμε λάθος, μπορούμε αμέσως να αλλάξουμε την προσέγγισή μας ή την τεχνική για να βελτιωθούμε.

Χάρη σε αυτό τον άμεσο ανατροφοδοτικό ελιγμό, ο αθλητισμός αποδεικνύεται ότι είναι το τέλειο έδαφος για εξάσκηση στην ανάπτυξη προσοχής στη λεπτομέρεια, στη σημασία της πειθαρχίας για να βελτιωθούμε και να μάθουμε να μην τα παρατάμε εύκολα στην αντιμετώπιση των δυσκολιών.



EMIL ZÁTOPEK

“

“ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΟΛΕΣ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΣΚΟΤΕΙΝΕΣ ΜΕΡΕΣ ΤΟΥ ΠΟΛΕΜΟΥ,ΤΟ ΒΟΜΒΑΡΔΙΣΜΟ,ΤΗ ΔΟΛΟΦΟΝΙΑ,ΤΗΝ ΠΕΙΝΑ, Η ΑΝΑΒΙΩΣΗ ΤΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΗΤΑΝ ΣΑΝ ΝΑ ΕΙΧΕ ΑΝΑΤΕΙΛΕΙ Ο ΗΛΙΟΣ....ΠΗΓΑ ΣΤΟ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΧΩΡΙΟ ΚΑΙ ΞΑΦΝΙΚΑ ΔΕΝ ΥΠΗΡΧΑΝ ΠΙΑ ΣΥΝΟΡΑ Ή ΦΡΑΓΜΑΤΑ. ΜΟΝΟ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΝ ΜΑΖΙ. ΗΤΑΝ ΥΠΕΡΟΧΑ ΖΕΣΤΑ. ΑΝΤΡΕΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΟΥ ΜΟΛΙΣ ΕΙΧΑΝ ΧΑΣΕΙ ΠΕΝΤΕ ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥΣ ΗΤΑΝ ΠΙΣΩ ΞΑΝΑ.”

”

Ο Εμίλ γεννήθηκε στο Kopřivnice, της Τσεχοσλοβακίας στις 19 Σεπτεμβρίου του 1922. Φτωχή οικογένεια, ήταν το έκτο από τα οκτώ παιδιά, ο πατέρας του ήταν υποδηματοποιός. Στην ηλικία των 16, άρχισε να δουλεύει στο Bata, το εργοστάσιο υποδημάτων που προμήθευε τον Αυστρο-Ουγγρικό στρατό κατά τη διάρκεια του Πρώτου Παγκοσμίου Πολέμου.

Ο Emil δεν έχει εμπειρία στο τρέξιμο, όμως, εξαναγκάζεται από τον εργοδότη του να πάρει μέρος σε μια κούρσα. Έρχεται δεύτερος. Ο Emil τρέχει, αλλά δεν του αρέσει. Το κάνει μόνο για να ευχαριστεί τα αφεντικά του: τρέχει απρόθυμα, κερδίζει, αλλά παρ' όλα αυτά το βρίσκει ανόητο και γελοίο.

Τέλος πάντων, υπάρχει κάτι που τον ελκύει σχετικά με αυτή την προσπάθεια, ένα είδος προγονικής φωνής που τον καθοδηγεί να αρχίσει να τρέχει μυστικά, βαθμιαία καλύπτοντας όλο και μεγαλύτερες αποστάσεις από το σπίτι στο εργοστάσιο. Τρέχει νωρίς το πρωί και επινοεί ένα δικό του πρόγραμμα ασκήσεων (άπνοια, ασκήσεις αντοχής) και ανακαλύπτει ότι αυτό όχι μόνο τον διασκεδάζει αλλά και του προσφέρει τεράστια ευχαρίστηση. Αν μπορούσε, τώρα, απλά θα έτρεχε.

Στην ηλικία των 20 κατατάχθηκε στο στρατό αλλά η Γερμανική κατοχή δεν του επέτρεψε να αρχίσει την αγωνιστική του καριέρα. Θα έπρεπε να περιμένει μέχρι το τέλος του πολέμου για να εκφράσει τα έμφυτα ταλέντα του, κάνοντας εθνικά ρεκόρ στίβου στα 2.000, 3.000 και 5.000 μέτρα μέχρι την πέμπτη θέση στα Ευρωπαϊκά Πρωταθλήματα στο Όσλο το 1946. Από εδώ και πέρα η καριέρα του είναι όλη μια αποκορύφωση επιτυχιών και παγκόσμιων ρεκόρ στα 10.000 μέτρα.



Czechoslovakia no longer exists. In 1993, fortunately without any war, two distinct countries were born: the Czech Republic and Slovakia.

EMIL ZÁTOPEK

Σύμφωνα με τους ειδικούς, ωστόσο, αυτός τρέχει με ένα βασανιστικό και εντυπωσιακό τρόπο, με τη χειρότερη έννοια του όρου. Με εξαρθρώσεις και βαρύ βηματισμό, το πρόσωπο συστέλλεται με γκριμάτσες σπασμού και πόνου.

Η αλήθεια είναι ότι δεν ενδιαφέρεται για το στυλ ούτε για την τεχνική: ενδιαφέρεται για την ουσία, την κούραση, το φρούτο της νίκης που έρχεται από τον αγώνα ενάντια στον εαυτό του, ενάντια στα όρια του δικού του σώματος. Δεν υπάρχει αγώνας που να φαίνεται δεύτερος, κανένας δεν μπορεί να αντισταθεί στο βήμα του. Άσχετα με τους άλλους, η κούρσα του Ζάτοπεκ είναι αδιαμφισβήτητη: είναι αυτός που αφήνει όλους τους άλλους πίσω, περνάει ένα γύρο τους αντιπάλους του, συνεχίζει ένα ελαφρύ τρέξιμο αφού έχει ήδη περάσει τη γραμμή τερματισμού, πάντα χαμογελώντας με ενθουσιασμό όχι τόσο πολύ για τη νίκη, όσο για τον αγώνα τον ίδιο. Γίνεται Η Ανθρώπινη Μηχανή.

It is estimated that with all the kilometers run for races and training, Emil Zatopek went three times around the Earth!



“

“ Δεν ήμουν αρκετά ταλαντούχος να τρέχω και να χαμογελώ ταυτόχρονα”.

”

Μετά την κορύφωση της αθλητικής του καριέρας, και ο Εμίλ και η σύζυγός του έγιναν εξέχουσες φιγούρες της Τσεχοσλοβακικής Ασυμφωνίας και της Άνοιξης της Πράγας (1968). Αλλά ο Ζάτοπεκ πληρώνει ακριβά την ανεξαρτησία της σκέψης του: αποβάλλεται από τις γραμμές του στρατού, εξαναγκάζεται να φύγει από τη πρωτεύουσα και εξορίζεται στα βουνά της πατρίδας του. Επιβιώνει δουλεύοντας σαν υπάλληλος ενός βενζινάδικου και μετά σαν εργάτης ορυχείου. Το καθεστώς, ωστόσο, δεν επηρεάζει την αυθεντική ομορφιά αυτού του πράου και χαρούμενου ανθρώπου. Ο Ζάτοπεκ τροφοδότησε το πάθος του με αφοσίωση και θυσία ξεπερνώντας κάθε εμπόδιο. Αρχίζοντας από τη δυστυχία, αντιμετώπισε τις πιο μη βιώσιμες προπονήσεις, τις πιο παράδοξες διατροφές, τα πιο τολμηρά ταξίδια για να πάρει μέρος σε αγώνες. Έφτανε πεθαμένος από την κούραση στην εκκίνηση και κέρδιζε. Πάντα χαμογελώντας, πάντα ήρεμος.

Και ακόμη και μετά από αυτό, όταν η απόδοσή του αρχίζει να αμβλύνει, ποτέ δεν χάνει το καλό του χιούμορ. Έχει επίγνωση ότι αυτό δεν μπορεί να κρατήσει για πάντα, γνωρίζει ότι θα έρθουν άλλοι- ήδη έρχονται- μετά από αυτόν. Και είναι χαρούμενος. Η ζωή, ο αθλητισμός πηγαίνουν έτσι.

“

“Είναι στα όρια του πόνου και της ταλαιπωρίας που οι άντρες χωρίζονται από τα αγόρια”.

”

ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΝΑ ΠΑΙΖΕΙΣ ΔΙΚΑΙΑ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ FAIR PLAY;

Το fair play είναι ένα σύνθετο θέμα που συμβιβάζει και ενσωματώνει έναν αριθμό από θεμελιώδεις αξίες που είναι καίριας σημασίας όχι μόνο στον αθλητισμό αλλά και στην καθημερινή ζωή.

Ο δίκαιος διαγωνισμός, ο σεβασμός, η φιλία, το ομαδικό πνεύμα, η ισότητα, ο αθλητισμός χωρίς ντόπινγκ, ο σεβασμός στους γραπτούς και άγραφους κανόνες όπως η εντιμότητα, η αλληλεγγύη, η ανεκτικότητα, η φροντίδα, η αριστεία και η χαρά είναι τα δομικά στοιχεία του fair play που μπορεί να βιωθεί και διδαχθεί και μέσα και έξω από το γήπεδο.

Το fair play είναι, εξ ορισμού, η δίκαιη αποδοχή των κανόνων σε ένα παιχνίδι, και κατ'επέκταση, η τίμια δίκαιη συμπεριφορά σε οποιαδήποτε κατάσταση. Η έννοια αναφέρεται στην υπακοή των αντιπάλων, τους κανόνες, τις αποφάσεις των διαιτητών, τους θεατές και το γενικό πνεύμα του αγώνα. Επίσης, το δίκαιο παιχνίδι περιλαμβάνει την αποδοχή με αξιοπρέπεια και της ήττας και της νίκης.

Στον αθλητισμό ο όρος συνδέεται με την ευγενή άμιλλα η οποία είναι μια προσδοκία ή μια νοοτροπία ότι ένα άθλημα ή μία δραστηριότητα θα απολαμβάνεται για τη δική της χάρη. Αυτό συμβαίνει με την κατάλληλη σκέψη για δικαιοσύνη, ηθικές αξίες, σεβασμό και μια αίσθηση συντροφικότητας με τους ανταγωνιστές. Το "πονεμένος ηττημένος" αναφέρεται σε εκείνον που δεν παίρνει την ήττα καλά, ενώ "καλός αθλητής" σημαίνει να είσαι ένας "καλός νικητής" όπως επίσης και ένας "καλός ηττημένος" (κάποιος που δείχνει ευγένεια προς τον άλλο σε ένα αθλητικό παιχνίδι)

Στην εκπαιδευτική εργασία με μαθητές εμείς, οι εκπαιδευτικοί και οι δάσκαλοι, πρέπει να προάγουμε το fair play στα αθλήματα σαν ένα εργαλείο για αυτοεκτίμηση, αυτοεξέλιξη και δίκαιες σχέσεις με τους άλλους.

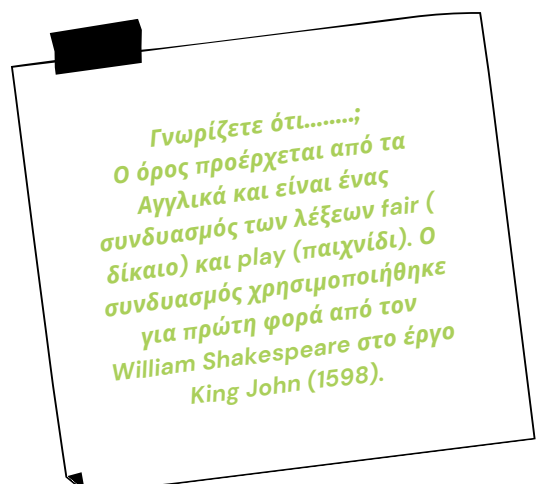
ΠΩΣ ΟΙ ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΑΞΙΕΣ ΤΟΥ FAIR PLAY ΣΥΝΕΙΣΦΕΡΟΥΝ ΣΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

Το fair play δεν είναι μια θεωρία. Το fair play είναι μια αντίληψη που εκδηλώνεται στη συμπεριφορά. Οποτεδήποτε ενεργούμε με το πνεύμα του fair play συνεισφέρουμε στην οικοδόμηση ενός ειρηνικού και καλύτερου κόσμου.

Χωρίς δικαιοσύνη και αξιοπιστία η εγκατεστημένη τάξη της κοινωνίας μας κινδυνεύει. Αν δεν παίζουμε σύμφωνα με τους κανόνες, καταστρέφουμε το πνεύμα των αγώνων και είναι αδύνατο να αγωνιστούμε με τους καταστροφείς του παιχνιδιού.

Το fair play, που είναι ένα ουσιώδες και κεντρικό μέρος της επιτυχημένης συμπερίληψης, προαγωγής και ανάπτυξης και στον αθλητισμό και στη ζωή, μπορεί να διδάξει στους ανθρώπους ανεκτικότητα και σεβασμό για τους άλλους. Τους επιτρέπει να ενσωματωθούν στην κοινωνία και δημιουργεί μια αίσθηση ομαδικής δουλειάς. Το fair play στον αθλητισμό είναι ικανό να δώσει ελπίδα, περηφάνια και ταυτότητα, και μπορεί να ενώσει όταν εθνικότητες, πολιτική, θρησκείες και πολιτισμοί συχνά χωρίζουν.

Η συνεργασία στο πνεύμα του fair play παραδίδει ακόμη σπουδαιότερα αποτελέσματα από το ξεκάθαρα βρώμικο παιχνίδι σε όλα τα βήματα της ζωής. Παίζει ένα ρόλο-κλειδί, το ρόλο του καταλύτη στη σημερινή κοινωνία ως ένα μέσο βελτίωσης της ποιότητας της ζωής και της ανθρώπινης ευεξίας.



ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΝΑ ΠΑΙΖΕΙΣ ΔΙΚΑΙΑ

FAIR PLAY ΚΑΙ ΑΓΩΝΕΣ

Ο ανταγωνισμός μπορεί να είναι καλός για τους μαθητές. Όταν οι μαθητές ανταγωνίζονται ο ένας τον άλλο, ο αγώνας γίνεται μία πρόκληση και τους παροτρύνει να κάνουν το καλύτερο. Αυτό μπορεί να βελτιώσει τις δεξιότητές τους, να ενθαρρύνει την πειθαρχία και να κάνει τα παιδιά να νιώσουν καλά με τα επιτεύγματά τους. Ο ανταγωνισμός, επίσης, αυξάνει την επιθυμία της νίκης. Και αυτό συμβαίνει όταν τα παιδιά μπορεί να βρουν δύσκολο το να παίξουν δίκαια. Επειδή θέλουν να κερδίσουν, ίσως να αμφισβητήσουν τους κανόνες και τους άλλους παίκτες. Κάποια ίσως να καυγαδίζουν με τους συμπαίκτες τους ακόμη και να αρχίσουν να "κάνουν ζαβολιές".



“Δεν μπορούμε να κατανοήσουμε το fair play αν δεν το συνδέσουμε με τις ηθικές αξίες όπως το πνεύμα της δικαιοσύνης, τη νομιμότητα και την ανθρώπινη αξιοπρέπεια. Το ‘ευρύ’ όραμα κάνει το fair play προσβάσιμο σε όλους και υποστηρίζει όλες τις επιμέρους εφαρμογές του

Έτσι, ο σεβασμός, η ανεκτικότητα και το υγιές σώμα είναι τα σημάδια του fair play στον αθλητισμό. Η αμοιβαιότητα παίζει ένα σημαντικό ρόλο στο συναγωνισμό: κανείς δεν μπορεί να υπάρξει χωρίς τον αντίπαλό του, και ο αθλητισμός απαιτεί μια στάση σεβασμού προς τον άλλο, ο σεβασμός πρέπει να πηγαιίνει προς τον ηττημένο όπως επίσης και προς τον νικητή. Με στόχο τη δικαιοσύνη, οι ίσες ευκαιρίες είναι τόσο απαραίτητες στον αθλητισμό για τον ελεύθερο χρόνο όσο και στον ανταγωνιστικά αθλήματα και, τέλος, πρέπει να υπάρχει σε όλα τα στάδια της προπόνησης. Το Fair play ζητά την μεγαλύτερη κατανόηση του κοινωνικού περιβάλλοντος των ανταγωνιστών και των διαφορετικών πολιτισμών”.


Διεθνής Επιτροπή Fair Play, Διακήρυξη 2011





ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΝΑ ΠΑΙΖΕΙΣ ΔΙΚΑΙΑ


ΒΟΗΘΩΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΣΑΣ ΜΕ ΤΟ ΜΕ ΤΟ **FAIR PLAY**: ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ


Εσείς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις ακόλουθες συμβουλές για να βοηθήσετε μαθητές κάθε ηλικίας να μάθουν για το fair play και να απολαμβάνουν τον αγώνα.


 Δώστε στους μαθητές σας την ευκαιρία να παίζουν πολλά διαφορετικά παιχνίδια: όση μεγαλύτερη εμπειρία και εξάσκηση τόσο το καλύτερο. Δοκιμάστε επιτραπέζια και παιχνίδια με μπάλα, ανταγωνιστικά παιχνίδια δεξιοτήτων όπως το σκάκι, ανταγωνιστικά παιχνίδια τύχης, και συνεργατικά παιχνίδια όπως γρίφοι. Ακόμη τα παιχνίδια φαντασίας - προσποίησης μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να εξασκηθούν συμμετέχοντας με τη σειρά.


 Βρείτε ένα ευρύ φάσμα συμπαικτών: είναι καλό για τους μαθητές σου να παίζουν με συμμαθητές που είναι μεγαλύτεροι ή μικρότεροι σε ηλικία. Για παράδειγμα, ο μαθητής σου μπορεί να φροντίσει νεαρότερα παιδιά και ίσως να τους δείξει τους κανόνες. Τα μεγαλύτερα παιδιά μπορεί, επίσης, να είναι καλά πρότυπα για τα νεότερα παιδιά.

 Κάντε ανασκόπηση των κανόνων: πριν αρχίσει ο αγώνας, βεβαιωθείτε ότι όλοι γνωρίζουν τους κανόνες, ίσως να χρειαστεί να υπενθυμίσετε ευγενικά στους μαθητές τους κανόνες καθώς παίζετε.

 Εισάγετε κάποιους κοινωνικούς κανόνες: αυτοί μπορεί να είναι κανόνες που να αφορούν τη συμμετοχή με σειρά και την απόδοση συγχαρητηρίων στους άλλους ανθρώπους όταν αυτοί κερδίζουν.

 Ενθαρρύνετε τα παιδιά να έχουν λόγο στους κανόνες: Αν παίζετε ένα παιχνίδι με ελαστικούς ή προαποφασισμένους κανόνες, ρωτήστε τους μαθητές ποιο κανόνες θα έπρεπε να είναι αυτοί. Για παράδειγμα: Αν η μπάλα βγει από τα όρια, τι πιστεύετε ότι θα έπρεπε να συμβεί; Οι μαθητές που αισθάνονται ότι έχουν ένα λόγο στους κανόνες είναι πιο πιθανόν να τους ακολουθήσουν.

 Δώστε ανατροφοδότηση: επαινέστε τους μαθητές που μοιράζονται, που συμμετέχουν με τη σειρά, και που παίζουν και με τους άλλους όρους του fair play. Τονίστε το γεγονός ότι οι μαθητές σας παίζουν καλά. Για παράδειγμα: πιστεύω ότι ήταν σπουδαίος ο τρόπος που δώσατε τα χέρια με την άλλη ομάδα στο τέλος του παιχνιδιού.

 Οι μαθητές μαθαίνουν για το fair play παρακολουθώντας το τι λέτε και τι κάνετε. Ακολουθώντας τους κανόνες, κάνοντας αποδεκτές τις αποφάσεις του διαιτητή και με το να είστε καλοί αθλητές οι ίδιοι δίνετε ένα σπουδαίο παράδειγμα στους μαθητές σας. Εσείς μπορείτε να γίνετε ένα παράδειγμα προς μίμηση και στην εξέδρα, λέγοντας πράγματα όπως: "Καλύτερη τύχη την επόμενη φορά", "Καλή προσπάθεια" ή "Παίξατε καλά".

"ΤΙ ΘΑ ΣΚΕΦΤΟΤΑΝ Η ΜΗΤΕΡΑ ΜΟΥ ΓΙ' ΑΥΤΟ;"

Σε μια κούρσα στίβου, ο Abel Mutai, που εκπροσωπούσε την Κένυα, ήταν μόλις λίγα μέτρα από την γραμμή τερματισμού, αλλά μπερδεύτηκε από τις πινακίδες και σταμάτησε να τρέχει, πιστεύοντας ότι είχε τερματίσει και πέρασε την γραμμή τερματισμού.

Ο Ισπανός αθλητής Ivan Fernandez που ήταν ακριβώς πίσω του και κατάλαβε τι συνέβαινε, άρχισε να φωνάζει στον Κενυάτη να συνεχίσει να τρέχει προς τον τερματισμό.

Αλλά ο Mutai δεν γνώριζε Ισπανικά και δεν κατάλαβε.

Τότε ο Ισπανός τον έσπρωξε από πίσω ,κυριολεκτικά , προς τη νίκη. Ένας δημοσιογράφος ρώτησε τον Ivan μετά τον αγώνα, "Γιατί το έκανες αυτό;"

Ο Ivan απάντησε : "Το όνειρό μου είναι κάποια μέρα εμείς να έχουμε μια διαφορετική ζωή στην κοινωνία." Ο δημοσιογράφος επέμεινε "Αλλά γιατί άφησες τον Κενυάτη να κερδίσει;" Ivan replied, "Δεν τον άφησα να κερδίσει, θα κέρδιζε."

Ο δημοσιογράφος επέμεινε ξανά: "Αλλά θα μπορούσες να είχες κερδίσει!"

Ο Ivan τον κοίταξε και απάντησε, "Αλλά ποια θα ήταν η αξία της νίκης μου? Ποια θα ήταν η εντιμότητα εκείνου του μεταλλίου?"

"Τι θα σκεφτόταν η μητέρα μου γι' αυτό;"

Οι αξίες περνάνε από γενιά σε γενιά.

Ποιες αξίες μαθαίνουν τα παιδιά μας;

Ας μην διδάσκουμε στα παιδιά μας τους λάθους τρόπους και τα λάθος μέσα για να κερδίζουν.



ΕΞΑΣΚΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΣΕΒΑΣΜΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

Εξασκώντας τον σεβασμό για τον εαυτό μας και για τους άλλους είναι ίσως το πιο σημαντικό σημείο- κλειδί στον αθλητισμό γενικά και στην εκπαίδευση των νέων ειδικότερα.

Το να δείχνεις σεβασμό στον εαυτό σου δεν σε κάνει ναρκισσιστή ούτε υπερόπτη. Στην πραγματικότητα, κάνει ακριβώς το αντίθετο. όταν σεβόμαστε τους εαυτούς μας, αξίζουμε περισσότερο να λάβουμε αγάπη και με τη σειρά μας να δώσουμε αγάπη στους άλλους.

Όλοι μας ζούμε σε ένα κόσμο που είναι γεμάτος συγκρούσεις. Κοσμοθεωρίες και απόψεις, συμπάθειες και αντιπάθειες, όλα ποικίλλουν όπως και ο αριθμός των ανθρώπων πάνω σε αυτό τον πλανήτη.

Στην τεράστια πλειονότητα από μας, αρέσει να πιστεύουμε ότι είμαστε ανοιχτόμυαλοι προς τα άτομα που βλέπουν τον κόσμο μοναδικώς αντίθετα με το πώς τον βλέπουμε εμείς. Ξέρουμε ότι είναι ουσιώδες να δείχνουμε σεβασμό στους ανθρώπους γύρω μας και εμείς στα αλήθεια προσπαθούμε.

Ωστόσο, φαίνεται ότι είμαστε επιεικείς προς τους ανθρώπους που βλέπουν τα πράγματα με τον δικό μας τρόπο. Αυτό είναι το ανθρώπινο ένστικτο, έτσι δεν είναι; Να απωθούμαστε όταν ακούμε κάποιον να εκφράζει (αυτό που δεχόμαστε ότι είναι) μία παράλογη υπόθεση;

Ο σεβασμός είναι μια έννοια που αναφέρεται στην ικανότητα να αξιολογείς και να τιμάς έναν άλλο άνθρωπο.

Ακόμη κι αν δεν εγκρίνουμε ό,τι κάποιος άνθρωπος λένε ή κάνουν, αυτοί ακόμη αξίζουν το σεβασμό.

Ο σεβασμός ίσως να μην έρχεται φυσικά- είναι κάτι που μάθαίνεις, συχνά από τους ενήλικες που είναι στη ζωή σου.

Respect

JUST A LITTLE BIT



ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΕΒΑΣΜΟΣ;

Ο σεβασμός είναι το συναίσθημα που δείχνεις όταν δέχεσαι ότι τα έθιμα ή οι πολιτισμοί ίσως είναι διαφορετικοί από τους δικούς σου, και όταν συμπεριφέρεσαι με έναν τρόπο που δεν προκαλεί προσβολή. Δέχεσαι τον άλλο όπως είναι και δεν προσπαθείς να τον αλλάξεις.

Είναι η εκμάθηση της ανεκτικότητας, της μη διάκρισης και της αποφυγής πράξεων που ίσως προσβάλλει τους άλλους.

Μερικά παραδείγματα σεβασμού στην καθημερινή ζωή είναι:



να χαιρετάς ή να μιλάς στους άλλους με ευγένεια και σεβασμό.



να δίνεις τη θέση σου σε δημόσια μέρη.



να συμπεριφέρεσαι στους άλλους όπως θα ήθελες να σου συμπεριφέρονται αυτοί.

ο σεβασμός στην οικογένεια: να μπορείς να κατανοείς, να σέβεσαι, και να συνυπάρχεις με τους άλλους

ο σεβασμός στον πολιτισμό: να εκτιμάς τις πολιτιστικές διαφορές,

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΟΛΛΑ ΕΙΔΗ ΣΕΒΑΣΜΟΥ. ΜΕΡΙΚΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΕΙΝΑΙ:

ο οαυτοσεβασμός : να τιμάς και να εκτιμάς τον εαυτό σου

ο σεβασμός για τους άλλους: να δέχεσαι και να σκέφτεσαι τον άλλο άνθρωπο

ο σεβασμός στους κοινωνικούς κανόνες: να σέβεσαι τους κανόνες που διέπουν την κοινωνία

ο σεβασμός στη φύση: να εκτιμάς το περιβάλλον,

ο σεβασμός στις αξίες : η ικανότητα να τιμάς τις δικές σου αρχές

ο σεβασμός στους νόμους και τους κανόνες : η ικανότητα να συμμορφώνεσαι με τους νόμιμους κανόνες

ΓΙΑΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΞΑΣΚΟΥΜΕ ΤΟΝ ΣΕΒΑΣΜΟ;

Ο σεβασμός είναι ένα πολύ ισχυρό συστατικό στο πώς οι άνθρωποι- ακόμη και οι τελείως ξένοι- συμπεριφέρονται ο ένας στον άλλο.

Οι πράξεις σεβασμού θα μπορούσαν να αλλάξουν τον κόσμο και να τον κάνουν ένα αρμονικό μέρος.

Δεν θα υπήρχε καθόλου μίσος, καθόλου βία και κανένας πόλεμος.

Πραγματικά, θα ζούσαμε σε ένα κόσμο ειρήνης, Αν δεν σεβόμαστε τους άλλους κι αυτοί δεν θα σέβονται εμάς, κι αν δεν σεβόμαστε τους εαυτούς μας δεν θα μας σέβονται κι οι άλλοι.

Η λήψη σεβασμού από τους άλλους μας βοηθά να νιώθουμε ασφαλείς και να εκφράζουμε τους εαυτούς μας..

Ο σεβασμός στις σχέσεις μας οικοδομεί συναισθήματα εμπιστοσύνης ,ασφάλειας και ευεξίας.

Ο αυτοσεβασμός είναι η οπτική σου για το πώς ζεις τη ζωή σου. Χωρίς να είμαστε σεβαστικοί και κόσμιοι, δεν θα μπορέσουμε ποτέ να συζητήσουμε ή να αντιδράσουμε σε οτιδήποτε σημαντικό.

Δεν θα μπορέσουμε ποτέ να κατανοήσουμε την αιτιολόγηση οποιασδήποτε άλλης προοπτικής..

Ο σεβασμός μας κάνει προσβάσιμους στην επεξεργασία νέων ιδεών με στοχασμό.

Όλοι αξίζουν να κάνουν τη γνώμη τους να ακουστεί. Ο σεβασμός είναι μια κοινή πράξη ευγένειας.

Χρειάζεται να σεβόμαστε ο ένας τον άλλο γιατί είμαστε όλοι άνθρωποι και γιατί κανείς μας δεν είναι πάνω από τον άλλο.



ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΕΞΑΣΚΗΣΟΥΜΕ ΤΟΝ ΣΕΒΑΣΜΟ;

Ενθαρρύνετε τις ομάδες νέων να συζητούν για τις διάφορες μορφές σεβασμού.

Εδώ είναι μερικά παραδείγματα θεμάτων για συζήτηση. Είναι μία μακριά λίστα, αλλά αυτό το θέμα είναι ευρύ και απαιτεί συζητήσεις σε βάθος.



ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΕΞΑΣΚΗΣΟΥΜΕ ΤΟΝ ΣΕΒΑΣΜΟ;

Ποιος είναι ο αντίκτυπος του να έχεις σεβασμό στον εαυτό σου;

Πώς η εκπαίδευσή σου επηρεάζει το σεβασμό;

Πόσο σημαντικό είναι να καταλαβαίνουμε τι σκέφτεται και τι νιώθει ο άλλος;

Πώς οι εμπειρίες και οι δεξιότητες της ζωής επηρεάζουν το σεβασμό που λαμβάνεις;

Επηρεάζει η φροντίδα του σώματός σου τον σεβασμό που ίσως λαμβάνεις;

Ποιο είναι το αποτέλεσμα της παρακολούθησης των αναγκών σου και του να ακούς τον εαυτό σου όταν έχει ανάγκη για ξεκούραση ή διασκέδαση;

Πώς η εκμάθηση του να είσαι αποτελεσματικά επικοινωνιακός επιδρά στο σεβασμό που δέχεσαι;

Ποια είναι τα αποτελέσματα του να δείχνεις στους ανθρώπους πώς μοιάζει ο σεβασμός σεβόμενος τους άλλους;

Ποιος είναι ο αντίκτυπος σε σένα του να έχεις στόχους και να εργάζεσαι για να τους επιτύχεις;

Τι αποτέλεσμα στο σεβασμό έχει η συναναστροφή με αρνητικούς ή τοξικούς ανθρώπους;

Γιατί είναι σημαντικό να κατανοείς την άποψη των άλλων ανθρώπων;

Γιατί το να μένεις ήρεμος, να μην φωνάζεις ή να χρησιμοποιείς αρνητικές ταμπέλες μπορεί να είναι αποτελεσματικό;

Πώς μπορούν οι ενήλικες να βοηθήσουν στη διδασκαλία του σεβασμού;

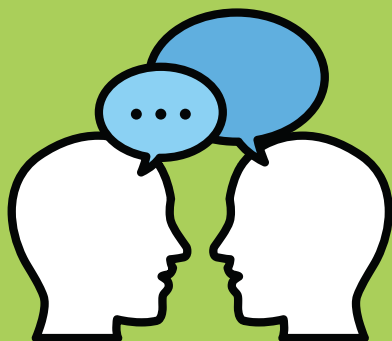
Γιατί είναι σημαντικό να είμαστε ευγενικοί ο ένας με τον άλλο και να δείχνουμε σεβασμό;

Γιατί το να θυμώνεις ή να πληγώνεις τους άλλους δεν είναι τρόπος να λύνεις προβλήματα;

Πώς δείχνουμε σεβασμό στους άλλους;

Γιατί το να εξασκείς την ταπεινότητα, την ενσυναίσθηση και το σεβασμό στους άλλους είναι σημαντικό;

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΝΑ ΑΚΟΥΣ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ



1

Να έχουμε ενσυναίσθηση, κατανόηση ο ένας για τον άλλο και να βάζουμε τους εαυτούς μας στη θέση των άλλων ανθρώπων.

2

Να χρησιμοποιούμε θετική επικοινωνία, δηλαδή, να υπερασπιζόμαστε τα δικαιώματά μας ενώ σεβόμαστε τα δικαιώματα των άλλων, με ένα εκλεπτυσμένο και όχι επιθετικό τρόπο.

3

Να έχουμε υπόψη μας ότι οι προσεγγίσεις, οι ιδέες και οι απόψεις μας μπορεί να διαφέρουν από των άλλων ανθρώπων.

4

Κανένας δεν κατέχει την απόλυτη αλήθεια.

5

Να ζητάμε συγγνώμη όταν κάνουμε λάθη.

6

Να κρατάμε τα μυστικά των άλλων ανθρώπων.

7

Να συμμορφωνόμαστε και να σεβόμαστε τους νόμους και τους κανονισμούς.

8

Να φροντίζουμε τους κοινούς χώρους και το περιβάλλον.

9

Να ενδιαφερόμαστε για τους άλλους, την καθημερινότητά τους και το πώς νιώθουν.

10

Να σεβόμαστε το χώρο των άλλων και τα προσωπικά τους αντικείμενα.

11

Να συμπεριλαμβάνουμε παρά να αποκλείουμε τους άλλους.

12

Να βοηθάμε τους άλλους όταν έχουμε τη δύναμη να το κάνουμε.

ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΓΙΑ ΝΑ ΕΠΙΤΥΧΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΡΙΣΤΕΙΑ

Τι είναι αριστεία;

Αριστεία είναι η απόδοση στο υψηλότερο σημείο. Αν αυξάνει την αυτοεκτίμηση σου, την καλή απόδοσή σου στη δουλειά, στην απόκτηση ικανοποιητικών σχέσεων, ή στη βελτίωση του σώματός σου, η ενασχόληση με την αριστεία σημαίνει ότι σκέφτεσαι προσεκτικά μέσα από το στόχο σου και κάνεις λογικά σχέδια, παίρνεις το χρόνο σου για να κάνεις το καλύτερο και δουλεύεις σκληρά για να πετύχεις αυτό που επιθυμείς.

Η επιδίωξη της αριστείας αρχίζει με μια απόφαση που παίρνεις, ένα ιδανικό που οραματίζεσαι. Από τη στιγμή που αυτό το όραμα βρε τη θέση του, κάνεις ότι χρειάζεται για να το πραγματοποιήσεις. Ακολουθούν δέκα διαφορετικές στρατηγικές να χρησιμοποιήσεις που θα σε βοηθήσουν να επιτύχεις την αριστεία στη ζωή σου.

Αποφασισμένος να κάνεις ότι χρειάζεται για να πετύχεις.

Αφού κάνεις ένα σχέδιο για να πετύχεις το στόχο σου, η δέσμευσή σου να κάνεις ότι απαιτείται για να το φτάσεις είναι ουσιαστική. Αυτή η δέσμευση περιλαμβάνει την κατοχή μιας υψηλού επιπέδου εκπαίδευσης και αυτοπειθαρχίας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η δέσμευση σε κάνει να επιμένεις μέσα από όλα τα πάνω και κάτω που συμβαίνουν, εμμένοντας στην αντιμετώπιση όποιων εμποδίων εμφανίζονται μπροστά σου, και συνεχώς προσπαθώντας να κάνεις το καλύτερό σου.



Προσπάθησε για την αυτοβελτίωση.

Η προσπάθεια για αυτοβελτίωση και η επιθυμία να συνεχίσεις να ωριμάζεις και να εξελίσσεσαι είναι συχνά φυσικές για τους ανθρώπους με υγιή αυτοεκτίμηση.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η δέσμευση σε κάνει να επιμένεις μέσα από όλα τα πάνω και κάτω που συμβαίνουν, εμμένοντας στην αντιμετώπιση όποιων εμποδίων εμφανίζονται μπροστά σου, και συνεχώς προσπαθώντας να κάνεις το καλύτερό σου.

Χρησιμοποίησε τη γνώση του εαυτού σου και του στόχου σου

Η προσωπική αριστεία απαιτεί να αξιολογείς τις δυνάμεις σου και τις αδυναμίες σου. Οι δυνάμεις σου είναι εκείνα τα πράγματα που είναι εύκολο για σένα να τα πραγματοποιήσεις και εκείνα που τα κάνεις καλύτερα. Αυτά είναι τα φυσικά σου ταλέντα και οι δεξιότητές σου. Ίσως και να μην τα έχεις παρατηρήσει γιατί είναι τόσο έμφυτα σε σένα. Οι δυνάμεις σου ίσως να είναι ή να μην είναι αυτά που σου αρέσουν. Μπορεί και να είναι, αλλά δεν είναι πάντα αυτό το θέμα.



ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΓΙΑ ΝΑ ΕΠΙΤΥΧΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΡΙΣΤΕΙΑ



ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Ο ενθουσιασμός σου για το στόχο σου γεννά δημιουργικότητα και αυτή η δημιουργικότητα παράγει ακόμα περισσότερο ενθουσιασμό. Καθώς εμπνέεις τον εαυτό σου και τους άλλους να κάνουν τα βήματα που είναι απαραίτητα για να φτάσεις τους στόχους σου, το πάθος σου αυξάνει ακόμη περισσότερο.



Μείνε προσκολλημένος στον στόχο σου μέχρι να ολοκληρωθεί.

Για να φτάσεις αληθινά την αριστεία, είναι κρίσιμο να επιμείνεις σε οποιοδήποτε έργο μέχρι να ολοκληρωθεί.

Το να τα παρατήσεις στη μέση θα μειώσει την αυτοεκτίμησή σου γρήγορα. Αν δεν είσαι βέβαιος προς ποια κατεύθυνση να πας, είναι εντάξει να τη βρεις μέσα από προσπάθεια και λάθη. Απλά κράτα στο μυαλό σου ότι η επιμονή είναι το κλειδί!

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Ακριβώς όσο σημαντικό είναι να προσδιορίσεις τις προσωπικές σου δυνάμεις τόσο σημαντικό είναι να αναγνωρίσεις τις προσωπικές σου αδυναμίες. Κατανόησε ότι όλοι έχουν αδυναμίες. Οι αδυναμίες είναι ιδιότητες που δημιουργούν αρνητικές καταστάσεις στη ζωή σου.



Να έχεις ενθουσιώδη συναισθήματα που οδηγούν σε δημιουργικότητα

Για να πετύχεις την αριστεία, χρειάζεται να έχεις έντονο ενδιαφέρον για την επιτυχία της επιθυμίας σου. Χωρίς αυτά τα βαθιά συναισθήματα του ενθουσιασμού, δεν θα έχεις αρκετό κίνητρο και θα σταματήσεις στη μέση χωρίς να ολοκληρώσεις ότι άρχισες.

ΘΥΜΗΣΟΥ!

Η ΖΩΗ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΣΣΕΙΣ ΚΑΙ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΝΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ. ΟΤΑΝ ΤΟ ΚΑΝΕΙΣ ΑΥΤΟ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ, ΓΙΝΕΣΑΙ ΟΛΟ ΚΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ, ΧΤΙΖΕΙΣ ΕΝΤΑΣΗ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΕΙΣ ΤΙΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΟΥ ΚΑΙ ΤΑ ΤΑΛΕΝΤΑ ΣΟΥ ΣΕ ΟΤΙΔΗΠΟΤΕ ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΝΕΣΑΙ.



ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΓΙΑ ΝΑ ΕΠΙΤΥΧΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΡΙΣΤΕΙΑ

Ποιο είναι το μυστικό μιας άριστης απόδοσης στον αγώνα που έχει σημασία, εκείνο της ζωής;

Ένας συνολικός ψυχοσωματικός έλεγχος ο οποίος σου επιτρέπει να έχεις μια πλήρη γνώση των μέσων και της δυνατότητας να τα χρησιμοποιήσεις, μια κατάσταση στην οποία δεν υπάρχουν καθόλου αμφιβολίες και φόβοι αλλά ένα αίσθημα χαράς και ρευστότητα



Μια βαθιά επίγνωση στην οποία η προσοχή επικεντρώνεται εντελώς στο έργο που μας περιμένει, στο σημείο της αντίληψης μιας χωροχρονικής διαστρέβλωσης, Η ενότητα με τον εαυτό, που είναι η εμπειρία της συνολικής εμπλοκής στο παρόν, το αίσθημα του να κάνεις το σωστό πράγμα.



ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΟΥΣΙΩΔΕΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΟ ΝΙΚΗΤΗ ΑΘΛΗΤΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΗΤΤΗΜΕΝΟ.

NADIA COMANECI: η τελειότητα

Στους Ολυμπιακούς του Montreal το 1976, η Ρουμάνα γυμνάστρια Nadia Comaneci, ηλικίας μόνο 14, κέρδισε τις καρδιές όλων των θεατών των Αγώνων.

Η αγγελική της φιγούρα κινούμενη πάνω στον εξοπλισμό των ασκήσεων, ήταν όχι μόνο συναρπαστική αλλά επίσης έδειχνε ότι η γυμναστική δεν ήταν μόνο δύναμη, ισχύς και ταχύτητα.... είναι επίσης ελαφρότητα, ισορροπία και αρμονία.

Η Nadia Comaneci γεννήθηκε στο Onesti (Μολδαβία) στις 12 Δεκεμβρίου, 1961. Στην ηλικία των 6 άρχισε να προπονείται στη γυμναστική και στο πρώτο της Εθνικό Πρωτάθλημα Νέων τερμάτισε τρίτη. Σύμφωνα με τον προπονητή της, η ετικέτα με τον αριθμό 13 έφερε κακή τύχη στην Nadia. Το ίδιο πράγμα δεν συνέβη την επόμενη χρονιά, όταν κέρδισε όλους τους εθνικούς αγώνες στους οποίους πήρε μέρος και έγινε η νούμερο ένα γυμνάστρια στη χώρα της.

Το 1975, σε ηλικία δεκατριών ετών, η Nadia νίκησε τους Σοβιετικούς αθλητές στο ατομικό τεστ των Ευρωπαϊκών Πρωταθλημάτων κάνοντάς την να φτάσει στο Μόντρεαλ σαν φαβορί, ακόμη κι αν κανένας δεν περίμενε το σκορ της ή τα πέντε μετάλλιά της.



“

“Η σκληρή δουλειά το έχει κάνει εύκολο. Εκείνο είναι το μυστικό μου.. αυτός είναι ο λόγος που κερδίζω”

Nadia Comaneci

”

Στο δοκό η Comaneci συνέλεξε ένα απίθανο σκορ, με μία εντελώς άγνωστη τούμπα πάνω σε ένα όργανο πλατύ όσο μία παλάμη.

Με βάρος μόνο 39 kg και ύψος 1.56 m, στέφθηκε η πιο νεαρή κάτοχος μεταλλίου σε όλη την ιστορία των Ολυμπιακών Αγώνων: κέρδισε το πρώτο μετάλλιο πριν κλείσει τα 15 έτη.

Το σώμα της είναι, επίσης, εκπληκτικό για την τελειότητά της: κοιτάζοντας συγκεκριμένα άλματα ή εξελίξεις, σταματώντας για να παρατηρήσεις τις πολλαπλές ικανότητες ενός αθλητή, την αρμονία και την ομορφιά της κίνησής της, εμείς μπορούμε, μόνο, να εκπλαγούμε. Και τότε ρωτάμε τους εαυτούς μας: <<Αλλά πώς το κάνει αυτό; >>.



Στο Montreal δεν ήταν μόνο τα μετάλλια που την έκαναν απaráμιλλη: ήταν το ταλέντο της Nadia που μάγεψε τον κόσμο, ένα ταλέντο που αντικατοπτρίστηκε στο διάσημο "τέλειο 10".

Εκείνο το μαγικό λεπτό συνοδεύτηκε από ένα περίεργο πρόβλημα: οι Ολυμπιακοί πίνακες των σκορ δεν ήταν εξοπλισμένοι για δείχνουν ένα 10, γιατί ήταν προγραμματισμένοι να δείχνουν ένα ακέραιο ψηφίο και δύο δεκαδικούς, το σκορ, γι' αυτό το λόγο, γράφτηκε ως "1.00" το οποίο για μια στιγμή μπέρδευσε τους πάντες λιγάκι!

NADIA COMANECI: Η ΤΕΛΕΙΟΤΗΤΑ

Τι θα γινόταν αν το Τέλειο 10 της Nadia Comaneci συνέβαινε σήμερα;

Πώς τα κοινωνικά μέσα θα αντιδρούσαν όταν η Nadia Comaneci θα σκόραρε το τέλειο 10;



Ανακάλυψέ το στον παρακάτω σύνδεσμο:

<https://olympics.com/en/video/what-if-nadia-comaneci-s-perfect-10-happened-today>

Ζώντας μια αρμονική και ισορροπημένη ζωή- σώμα, θέληση και μυαλό

Για να πάρει τα καλύτερα αποτελέσματα ένας αθλητής πρέπει να προπονείται για τον αγώνα με τον πιο επαρκή και παραγωγικό δυνατό τρόπο γιατί το περιθώριο λάθους σε ένα αθλητικό γεγονός είναι ελάχιστο. Μπορείς να κερδίσεις ή να χάσεις σε ένα Ολυμπιακό άθλημα για 1/100ο του δευτερολέπτου. Στην προπόνηση, ο αθλητής πρέπει να έχει πειθαρχία και να διατηρεί μια ρουτίνα που περιλαμβάνει την κατάλληλη ισορροπία ύπνου, καλής διατροφής και άσκησης. Αυτός/ Αυτή πρέπει επίσης να χρησιμοποιούν την ψυχολογία για να βεβαιωθούν ότι νοοτροπία ή αντίληψη είναι στη θέση της. Η νοοτροπία και η αντίληψη είναι τόσο σημαντικές που κάνουν τη διαφορά ανάμεσα στη νίκη και την ήττα.

Ο πρώην χρυσός Ολυμπιονίκης του Δεκάθλου Bruce Jenner κάποτε είπε:

“

"Πρέπει να προπονείς το μυαλό σου όπως προπονείς το σώμα σου."

”

Αντηχεί ένα αθλητικό ρητό που λέει

"Τα αθλήματα είναι 90% μυαλό και 10% σώμα".

Το τρέξιμο ως συγκέντρωση του μυαλού

Το τρέξιμο έχει δεχτεί ένα μεγάλο κύμα δημοφιλίας τα τελευταία 10 χρόνια, ιδιαίτερα στους ενήλικες. Με λιγότερη εξάρτηση από τις ομάδες ή τους άλλους ανθρώπους, το τρέξιμο είναι ένα πολύ ατομικό άθλημα. Οι κούρσες αθλητικού τρεξίματος ή ανώμαλου δρόμου μπορεί να περιλαμβάνουν μεγάλες περιόδους σχετικής μοναξιάς, και ακόμη περισσότερη κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

Το τρέξιμο είναι ένας σπουδαίος τρόπος για να αναπτύξεις μεγάλο αυτοέλεγχο, ψυχική αντοχή και φυσικά καλή σωματική κατάσταση. Μαζί με την απαίτηση καλής σωματικής κατάστασης και αντοχής, ένα μεγάλο μέρος της ικανότητας να τρέχεις μεγάλες αποστάσεις έχει η ψυχική πειθαρχία και ο έλεγχος για να 'τρέξεις τη δική σου κούρσα' και να κάνεις την προσπάθεια σου τη σωστή στιγμή και να μην παρασυρθούν από το τι δημιουργεί ο ανταγωνισμός. Αυτό βρίσκει τεράστια εφαρμογή στον μοντέρνο κόσμο. Με μεγάλους παράγοντες της ζωής πέρα από τον έλεγχό σου, 'το τρέξιμο της δικής σου κούρσας' είναι μία σημαντική δεξιότητα να συλλέξεις.

Το κίνητρο είναι περιορισμένο και η χωρητικότητα για κίνητρα μπορεί να ενισχυθεί.

Αν από τη νεαρή ηλικία διδασκόμαστε τα οφέλη του να βγαίνουμε από την "ζώνη άνεσης" και να έχουμε την ικανότητα να δουλέψουμε για μια μεγαλύτερη ανταμοιβή, οι αποδείξεις μας δείχνουν ότι οι άνθρωποι είναι λιγότερο πιθανό να υποφέρουν από κατάθλιψη και να βιώνουν μεγαλύτερη ικανοποίηση στη ζωή

Ζώντας μια αρμονική και ισορροπημένη ζωή- σώμα, θέληση και μυαλό

Στα επαγγελματικά αθλήματα, μερικοί αθλητές έχουν γίνει επιτυχημένοι απλά γιατί είναι προικισμένοι με φυσικά χαρίσματα. Έχουν πρωτοφανή δύναμη, ταχύτητα και το παιχνίδι που παίζουν απλά έρχεται φυσικό σε αυτούς. Αλλά αυτό το ταλέντο δεν μπορεί να τους πάει πολύ μακριά. Αυτοί που πραγματικά αριστεύουν, εκείνοι που γίνονται παγκόσμιας κλάσης στα αθλήματα, όπως στη ζωή, είναι εκείνοι που απλά εργάζονται πιο εντατικά από τους άλλους. Αυτοί είναι εκείνοι που έχουν ένα τέτοιο στόχο και κίνητρο που ξεπερνούν τα όρια του τι πιστεύουν ότι είναι δυνατό.

Εκείνοι είναι τα συνηθισμένα άτομα που φτάνουν στη σπουδαιότητα μέσα από απόλυτη δύναμη της θέλησης.

Πίσω από τα κατορθώματα ενός αθλητή είναι μια αναμφισβήτητη ακόμη πιο εντυπωσιακή πνευματική ικανότητα καλλιεργημένη μέσα στα χρόνια της προπόνησης του μυαλού για να μην δίνει σημασία στα εμπόδια, να μειώνει το άγχος και την ανησυχία και να οικοδομεί την συγκέντρωση και την αντοχή που χρειάζονται για να πετύχουν την καλύτερη απόδοση. Πραγματικά, οι σπουδαίοι αθλητές επιτυγχάνουν γιατί γνωρίζουν πως να μένουν στην κορυφή του παιχνιδιού τους διανοητικά.

“

"Η διανοητική πλευρά πρέπει να συνεισφέρει, ιδιαίτερα αν μιλάς για τους καλύτερους των καλύτερων. Καθώς είναι Ολυμπιακοί αθλητές, όλοι είναι ταλαντούχοι. Όλοι προπονούνται σκληρά. Εκείνο που διακρίνει τους χρυσούς από τους αργυρούς ολυμπιονίκες είναι απλά το παιχνίδι του μυαλού"

Shannon Miller

”

Οι νέοι άνθρωποι αναπτύσσουν και εξασκούν τις σωματικές, συμπεριφορικές και διανοητικές δεξιότητες προκαλώντας τους εαυτούς τους και ο ένας τον άλλο σε φυσικές δραστηριότητες, κίνηση, παιχνίδια και αθλήματα.

Η εξάσκηση ενός αθλήματος, ειδικά σε συγκεκριμένα επίπεδα, απαιτεί επιμονή και δέσμευση. Γι' αυτό μπορεί να διδάξει στα παιδιά την αξία της θυσίας και της παραίτησης που είναι απαραίτητες για να πετύχουν τους στόχους τους.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ...ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

Για να λειτουργήσουμε στα καλύτερά μας , χρειαζόμαστε ισορροπία στη φροντίδα των εαυτών μας σωματικά, διανοητικά και πνευματικά. Η υπερβολική επικέντρωση σε οποιοδήποτε ένα από αυτούς τους τομείς μας προλαβαίνει και οδηγεί σε προβλήματα υγείας στην παραμελημένη περιοχή. Χρειαζόμαστε ένα αιχμηρό σώμα, ένα δυνατό μυαλό και μια ισχυρή θέληση- και να βρούμε την ισορροπία μέσα μας.

Οι αθλητές μιλούν πολύ για την “ψυχική σκληρότητα”,την ιδιότητα που επιτρέπει σε ένα παίχτη να μένει συγκεντρωμένος και να σκάβει βαθιά ακόμη κι όταν ίσως είναι σωματικά εξαντλημένος.Σχετίζεται με το να κάνεις ότι χρειάζεται για να πετύχεις, άσχετα με το πόσο κουρασμένος ίσως νιώθεις Και δεν υπάρχει τίποτα που να αναπτύσσει την ψυχική σκληρότητα σαν τα αθλήματα.Είναι η ενέργεια που επιτρέπει σε έναν μαραθωνοδρόμο να επιταχύνει στο τελευταίο μισό μίλι.Είναι η εσωτερική φωνή που λέει στον αθλητή να βρει ένα τρόπο , όχι μια δικαιολογία. Είναι η ικανότητα να βιώνεις αποτυχίες και υποχωρήσεις χωρίς να αποθαρρύνεσαι.

ΨΥΧΙΚΗ ΣΚΛΗΡΟΤΗΤΑ

Ο μόνος τρόπος για να αναπτύξεις ψυχική σκληρότητα είναι να μπεις σε καταστάσεις όπου λείπει ο έλεγχος και να πιέσεις τον εαυτό σου να ελέγξει το χάος και να πετύχει.Στην καθημερινή ζωή , είναι δυνατό να περάσουν μέρες και εβδομάδες χωρίς να χρειαστεί να σκάψεις βαθιά για να ξεπεράσεις την αντιξοότητα.Αυτό δεν είναι δυνατό για τον δεσμευμένο αθλητή, ο οποίος ρίχνει τον εαυτό του ή τον εαυτό της σε τέτοιου είδους καταστάσεις κάθε μέρα, από επιλογή.



ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΣΤΟΥΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ

Η ιστορία της συμμετοχής γυναικών στους μοντέρνους Ολυμπιακούς , τώρα στην 32η διοργάνωσή τους με το Tokyo 2020, μαρτυρά τις αλλαγές του τελευταίου αιώνα όσον αφορά στην παρουσία γυναικών στην κοινωνία. Ο κόσμος του αθλητισμού πραγματικά, αποδεικνύεται ότι είναι ένα είδος μικρόκοσμου που αντανακλά τα προβλήματα και τις εξελίξεις όλου του κοινωνικού σώματος.

Στην Αρχαία Ελλάδα , η αθλητική δραστηριότητα προοριζόταν γενικά για τους άντρες που ανήκαν στα αριστοκρατικά στρώματα και ήταν αρτιμελείς. Σαν αποτέλεσμα, οι Ολυμπιακοί Αγώνες παρέχονταν για περιορισμένη συμμετοχή στους ελεύθερους Έλληνες άντρες πολίτες. Οι αθλητές πήγαιναν στην Ολυμπία και κατά τη διάρκεια της γιορτής των αγώνων κήρυτταν γενική εκεχειρία για να διευκολύνουν τη συμμετοχή. Οι γυναίκες δεν μπορούσαν να παρακολουθήσουν τους αγώνες ούτε να πάρουν μέρος, αλλά γνωρίζουμε ότι κατά τη διάρκεια των Ολυμπιακών του 396 π.Χ. η Κυνίσκα από τη Σπάρτη κέρδισε την αρματοδρομία με τέσσερα άλογα. Αυτό έγινε γιατί αν και οι γυναίκες απαγορευόταν να πάρουν μέρος στους Ολυμπιακούς αγώνες , η αρματοδρομία ήταν μια εξαίρεση, καθώς ο διοργανωτής και ο χορηγός της ομάδας που συμμετείχε θα μπορούσε να είναι γυναίκα. Τα επόμενα χρόνια η Κυνίσκα έγινε παράδειγμα για τις άλλες γυναίκες που ήθελαν να δοκιμάσουν τις δυνατότητές τους σε αυτό το διαγωνισμό και κάποιες από αυτές σημείωσαν νίκες.



Οι αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες διοργανώθηκαν μέχρι το 393 μ.Χ. και μόλις το 1896 , περίπου 1500 χρόνια αργότερα , στην Αθήνα γιορτάστηκαν οι πρώτοι μοντέρνοι Ολυμπιακοί: ακόμη και τότε όμως οι γυναίκες απουσίαζαν , καθώς ο Βαρόνος Pierre De Coubertin, ο πατέρας των μοντέρνων Ολυμπιακών , έκρινε τη συμμετοχή τους "μη πρακτική, χωρίς ενδιαφέρον, εσφαλμένη και απεχθή" και εμπόδισε την οργάνωση γυναικείων αθλημάτων.

Όμως, υπήρχε μια ανεπίσημη μαραθωνοδρόμος , μια Ελληνίδα ταπεινής καταγωγής γνωστή ως Μελοπομένη (το πραγματικό της όνομα ήταν Σταμάτα Ρεβύθη) . Καθώς δεν επιτρεπόταν να τρέξει σε αγώνα ανδρών , αποφάσισε να τρέξει μόνη την επόμενη μέρα ακόμη κι αν η πράξη της ποτέ δεν αναφέρεται στα επίσημα μετάλλια.

Η περιθωριοποίηση των γυναικών στο κίνημα των μοντέρνων αγώνων ήταν, τέλος, η επακόλουθη συνέπεια των κοινωνικών συνθηκών που προωθούσαν την οργάνωση μιας κοινωνίας που σκοπό είχε να υποβιβάσει την γυναίκα σε ένα γενικά υποδεέστερο ρόλο, περιορισμένο στη σφαίρα της οικιακής εργασίας και τεκνοποίησης.

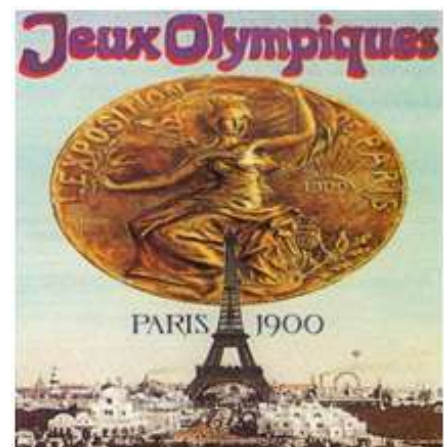
ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΣΤΟΥΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ

Ωστόσο, παρά τις προκαταλήψεις, οι γυναίκες μπόρεσαν να πάρουν μέρος στους δεύτερους Ολυμπιακούς, που γιορτάστηκαν στο Παρίσι, το 1900. Αν και ανεπίσημα, μια αντιπροσωπεία από μόλις 22 γυναίκες σε ένα σύνολο 997 αθλητών (2.2%) διαγωνίστηκαν σε πέντε αγωνίσματα: τένις, κροκέ, ιστιοπλοΐα, ιππασία και γκολφ. Το 1908 στο Λονδίνο, 36 γυναίκες από ένα σύνολο 2008 αθλητών συμμετείχαν, πάντα ανεπίσημα, στην τοξοβολία, το πατινάζ, την ιστιοπλοΐα, το τένις και τα αγωνίσματα μηχανοκίνητων σκαφών.

Ήταν μετά τον Πρώτο Παγκόσμιο Πόλεμο, στο Antwerp, το 1920 που οι γυναίκες συμμετείχαν επίσημα για πρώτη φορά και ο αριθμός τους από τότε, σιγά σιγά, έχει αυξηθεί: οι γυναίκες αθλήτριες ήταν μόλις πάνω από 13% το 1964, 23% στους αγώνες του Los Angeles το 1984, 45% στο Rio το 2016. Οι αγώνες του 2012 στο Λονδίνο ήταν οι πρώτοι στους οποίους γυναίκες αγωνίστηκαν σχεδόν σε όλα τα αθλήματα χάρη στην εισαγωγή του μπόξ γυναικών και, για πρώτη φορά, το Μπρουνέι, το Κατάρ και η Σαουδική Αραβία είχαν αθλήτριες στις αποστολές τους. and Saudi Arabia had athletes in their delegations. Η πραγματική επανάσταση; Ποιος ξέρει..... Θα μπορούσε να έρθει απλά με τους Αγώνες του Τόκιο....



Με λίγα λόγια, δεν ήταν εύκολο για τις γυναίκες να βρουν ένα δρόμο σε ένα τελείως ανδρικό κόσμο και επιβεβαίωσή τους βαδίζει χέρι χέρι με τον ρολο που πέτυχαν με το πέρασμα του χρόνου στην κοινωνία. Παρά την αυξανόμενη συμμετοχή και παρουσία των γυναικών, κάποιες συνεχίζουν να παραπονιούνται για ρατσισμό γιατί και ο αριθμός των ανδρών αθλητών είναι μεγαλύτερος από εκείνο των γυναικών και γιατί σε κάποια αθλήματα υπάρχουν περισσότερα αγωνίσματα για τους άντρες παρά για τις γυναίκες και, σαν αποτέλεσμα, ο αριθμός των γυναικείων μεταλλίων είναι, επίσης, μικρότερος. Υπάρχουν κι άλλες φωνές που καλούν σε πλήρη κατάργηση της "διάκρισης λόγω φύλου" στους αγώνες, ελπίζοντας ότι άνδρες και γυναίκες θα αγωνίζονται στις ίδιες κούρσες, ξεαλείφοντας οποιαδήποτε διάκριση λόγω φύλου ανάμεσα στους διαγωνιζόμενους. Είναι ξεκάθαρο ότι η ψυχολογία είναι στη βάση των κινημάτων που χαρακτηρίζουν την αθλητική απόδοση, αλλά πρέπει να γεννηθεί στο μυαλό ότι η ισότητα και η μη διάκριση πρέπει να είναι αντικειμενικοί στόχοι που αποτελούν ένα αναπόσπαστο κομμάτι των εκπαιδευτικών και κοινωνικών λειτουργιών του αθλητισμού και ότι η μάχη για να μετακινηθούν τα πολιτισμικά όρια που εμποδίζουν την αληθινή συμπερίληψη των γυναικών δεν έχει ακόμη κερδηθεί.



BETTY ROBINSON Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΠΟΥ ΕΖΗΣΕ ΔΥΟ ΦΟΡΕΣ

Amsterdam, 1928. Για το στίβο, είναι η πρώτη επίσημη εμφάνιση γυναικών στους Ολυμπιακούς. Με την Ολλανδική διοργάνωση, ο αριθμός των γυναικών που συμμετείχαν αυξάνεται σε 290. Υποψήφια να κερδίσει το πρώτο Ολυμπιακό χρυσό στα 100 μέτρα είναι η δεκαεξάχρονη Αμερικανίδα Elizabeth "Betty" Robinson, που στην κούρσα αφήνει πίσω τις πιο ψηλά καταταγμένες Καναδές και Ιταλίδες αθλήτριες, οι τελευταίες είναι γνωστές ως "τα κορίτσια του Mussolini".

Γεννημένη στις 23 Αυγούστου 1911, η Babe (όπως την φώναζαν οι συμμαθητές της) είναι μία έφηβος με γλυκό χαρακτήρα που της αρέσει να παίζει κιθάρα, να παίρνει μέρος σε σχολικές γιορτές και να τρέχει σε αγώνες με κοινωνικό σκοπό που οργανώνονται από το σχολείο της ή από την τοπική εκκλησία. Γνωρίζει ότι είναι γρήγορη- και είναι έντονα ανταγωνιστική- αλλά ποτέ δεν φαντάστηκε ότι θα μπορούσε κάποια μέρα να πάρει μέρος στους Ολυμπιακούς... και να κερδίσει!.

Το ταξίδι από τη Νέα Υόρκη στο Άμστερνταμ διαρκεί εννιά μέρες και η Robinson θυμάται ότι αγάπησε "κάθε λεπτό από αυτό". Υπάρχουν 18 αθλήτριες στίβου και γηπέδου στην Ολυμπιακή ομάδα των Η.Π.Α των 280 αθλητών.

Επιστρέφει σπίτι με ένα μετάλλιο γύρω από το λαιμό της και χαιρετίζεται σαν πραγματική ηρωίδα, αλλά κατά τη διάρκεια αγωνιστικής περιόδου πέφτει θύμα μιας τρομερής πτώσης αεροπλάνου. Θεωρώντας τη νεκρή και ετοιμάζοντας την ταφή, ο νεκροθάφτης είναι εκείνος που θα καταλάβει ότι στην πραγματικότητα ήταν απλά σε κώμα. Θα ξυπνήσει περίπου δύο μήνες αργότερα. Είναι ένα θαύμα για όλους ότι είναι ακόμα ζωντανή. Αλλά το αληθινό θαύμα δεν έχει γίνει ακόμη.

Η Betty θα σταθεί στα πόδια της με ένα προσθετικό δεξί πόδι και ενώ αναρρώνει, σιγά σιγά, ανακαλύπτει ότι μπορεί πραγματικά να τρέξει ξανά, "όχι τόσο γρήγορα όσο συνήθιζα, αλλά αρκετά γρήγορα για να μπω στην Ολυμπιακή ομάδα", λέει.

“

It's indescribable how lucky I felt to be there and getting another medal. It would be useless for me to give up without at least an attempt to run.

Betty Robinson

”

Αυτή, τότε, αποφασίζει να δοκιμάσει να μπει στην Ολυμπιακή ομάδα που θα συμμετείχε στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Βερολίνου το 1936 και αρχίζει να προπονείται. Εξαιτίας των τραυμάτων που προκλήθηκαν από το ατύχημα, όμως, δεν μπορεί πια να σταθεί στη γονατιστή θέση έναρξης (δεν μπορεί να λυγίσει το γόνατό της τελείως), έτσι το να αγωνιστεί στα 100 μέτρα είναι αδύνατο. Ωστόσο, σαν δρομέας στα 4 x 100, δεν θα χρειαζόταν να γονατίσει αν δεν έτρεχε πρώτη.

Οι Ολυμπιακοί του 1936 σωστά είναι στη μνήμη μας για τα τέσσερα χρυσά μετάλλια του Jesse Owens, αλλά η Betty Robinson, επίσης αφήνει το στίγμα της,

Το αγώνισμα είναι σκυταλοδρομία 4x100. Και για τη Babe είναι ένα ακόμη Ολυμπιακό μετάλλιο.

Το 1996, ενώ ζούσε στο Denver, η τότε 84χρονη επιλέχθηκε να μεταφέρει την Ολυμπιακή φλόγα λίγα τετράγωνα στον δρόμο προς την Ατλάντα για τους Αγώνες. Αν και ήταν πολύ αδύναμη, αρνείται να αφήσει οποιονδήποτε να τη βοηθήσει να μεταφέρει τη βαριά δάδα ή ακόμη και να κρατήσει το χέρι της καθώς βγαίνει στο δρόμο, γεμάτη με το Ολυμπιακό πνεύμα μια τελευταία φορά.

Πεθαίνει στα 87. Η ανιψιά της θα πει, "Πιστεύω ότι απόλαυσε την περιπέτεια και γνώριζε ότι κάνει κάτι διαφορετικό από τους συνομηλικούς της..... Πιστεύω ότι ήταν ευγνώμων και αργότερα προσπάθησε να χρησιμοποιήσει τη θέση της στην ιστορία για να επηρεάσει τις γυναίκες και τα κορίτσια αθλήτριες.. Αγάπησε το τρέξιμο και ήθελε οι άλλοι να μπορούν να κάνουν αυτό που αγαπούν, ακριβώς όπως αυτοί".

ΟΙ ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ: ΠΝΕΥΜΑ ΣΕ ΚΙΝΗΣΗ

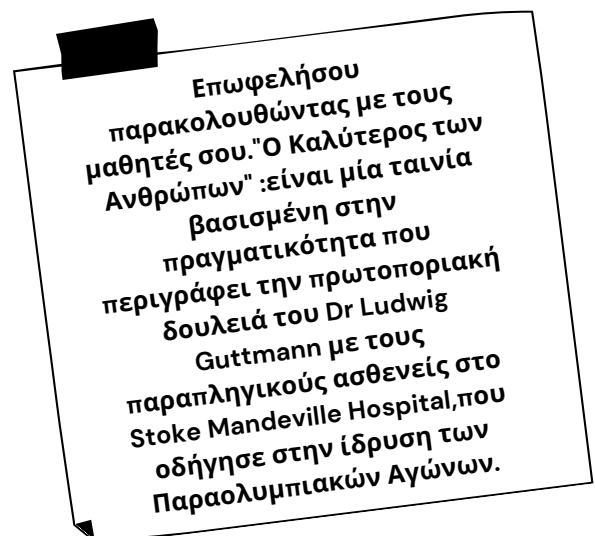
Τα αγωνίσματα για αθλητές με αναπηρίες υπάρχουν εδώ και εκατοντάδες χρόνια στα οποία οι πρώτες ομάδες για κωφά άτομα εμφανίστηκαν το 1888 στο Βερολίνο. Όμως, ήταν μετά το δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο που άρχισαν να αποκτούν περισσότερη αναγνώριση. Εκείνο τον καιρό, ο αντικειμενικός στόχος αυτών των αγώνων ήταν να βοηθήσουν να αποκατασταθούν οι βετεράνοι του πολέμου. Το 1944, ο Dr. Ludwig Guttmann άνοιξε ένα κέντρο θεραπείας για τραυματισμούς της σπονδυλικής στήλης στο Stoke Hospital Mandeville στη Μεγάλη Βρετανία με παράκληση της Βρετανικής κυβέρνησης και με το πέρασμα του χρόνου, τα αθλήματα αποκατάστασης εξελίχθηκαν σε αθλήματα ψυχαγωγίας και μετά σε ανταγωνιστικά αθλήματα.

Ο Sir Ludwig Guttmann, ένας Εβραίος πρόσφυγας και νευροχειρουργός θεωρείται ο ιδρυτής του Παραολυμπιακού Κινήματος. Πραγματικά, υπάρχουν αρκετοί συγγραφείς που αναφέρονται σε αυτόν ως τον “Coubertin των Παραολυμπιακών”.

Ο Guttmann γνώριζε τις αδιαμφισβήτητες φυσικές, ψυχολογικές και κοινωνικές αξίες του αθλητισμού και τον χρησιμοποίησε, όχι μόνο ως ένα προνομιούχο μέσο αποκατάστασης, αλλά, επίσης, σαν ένα όχημα συμπερίληψης στην κοινωνική και παραγωγική ζωή.

Η αθλητική αριστεία δεν ήταν ο στόχος αρχικά, αλλά μάλλον η λειτουργική και κοινωνική αποκατάσταση των ασθενών. Έτσι, με ένα δομημένο και οργανωμένο τρόπο, άρχισε να εισάγει αθλήματα για ανθρώπους με αναπηρία μέσα σε ένα πρόγραμμα αποκατάστασης για σοβαρά τραυματισμένους ασθενείς στην σπονδυλική στήλη κατά τη διάρκεια του Δευτέρου Παγκοσμίου Πολέμου.

Άρχισε με την ανάπτυξη λιγότερο δυναμικών αθλημάτων, όπως: μπιλιάρδο, βελάκια, τοξοβολία, ανάμεσα σε άλλα, και εισήγαγε πιο ανταγωνιστικά και σωματικά απαιτητικά αθλήματα σε μετέπειτα στάδιο, όπως τένις και μπάσκετ με αναπηρικό αμαξίδιο.



Χάρη στην επιτυχία του προγράμματος, οι πρώτοι Εθνικοί Αγώνες του Stoke Mandeville έγιναν το 1948, στους οποίους 16 αθλητές συμμετείχαν στην τοξοβολία.

Ο αγώνας διοργανώθηκε την ημέρα της τελετής έναρξης των Ολυμπιακών Αγώνων του Λονδίνου, στοχεύοντας να δείξουν δημόσια την δυναμικότητα και δυνατότητα αυτών των αθλητών. Με αυτό το ισχυρό μήνυμα, αυτοί οι αγώνες άρχισαν να γίνονται χρόνο με το χρόνο και καινούρια αθλήματα προστέθηκαν καθώς αυξήθηκε και ο αριθμός των αθλητών.

Ήταν το 1952 που αυτοί οι αγώνες έγιναν προσβάσιμοι σε αθλητές από άλλες Ευρωπαϊκές χώρες, ειδικότερα οι Κάτω Χώρες με τη συμμετοχή πρώην-στρατιωτικού προσωπικού. Έτσι, οι Διεθνείς Αγώνες Stoke Mandeville ιδρύθηκαν.

ΟΙ ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ: ΠΝΕΥΜΑ ΣΕ ΚΙΝΗΣΗ

Ωστόσο, ήταν μόλις το 1960 όταν οι αγώνες που κάποτε ξεκίνησαν από τον Guttman έφυγαν από την Αγγλία, έχοντας γίνει διεθνείς στη Ρώμη και ορίστηκαν ως οι πρώτοι Παραολυμπιακοί Αγώνες με τη συμμετοχή 400 αθλητών από 23 χώρες. Από τότε, οι Παραολυμπιακοί Αγώνες διοργανώνονται κάθε τέσσερα χρόνια.

Αργότερα, η Διεθνής Παραολυμπιακή Επιτροπή (IPC) δημιουργήθηκε το 1989 στη Γερμανία, ένας οργανισμός που έχει διαδραματίσει ένα πρωταγωνιστικό ρόλο σε διεθνές επίπεδο, αφού κατάφερε να πετύχει οι Ολυμπιακοί και Παραολυμπιακοί αγώνες να γίνουν ταυτόχρονα το 1992 στην πόλη της Βαρκελώνης.

Με την πάροδο των ετών, τα αθλήματα για άτομα με αναπηρίες έχουν προετοιμαστεί για διάφορους σκοπούς, από αποκατάσταση και θεραπευτικούς στόχους μέχρι συναγωνισμό και υψηλή απόδοση που επιτυγχάνει την μέγιστη έκφραση στους Παραολυμπιακούς Αγώνες του σήμερα.

Η επιλογή ενός αθλητή με μια ιστορία που θα εμπνεύσει δεν είναι εύκολη υπόθεση. Όλοι τους επιδεικνύουν τη δύναμή τους, την ανθεκτικότητά τους, τη θέλησή τους να ξεπεράσουν τα όρια και τα εμπόδια, με λίγα λόγια, να είναι αναπόσπαστο κομμάτι της κοινωνίας.



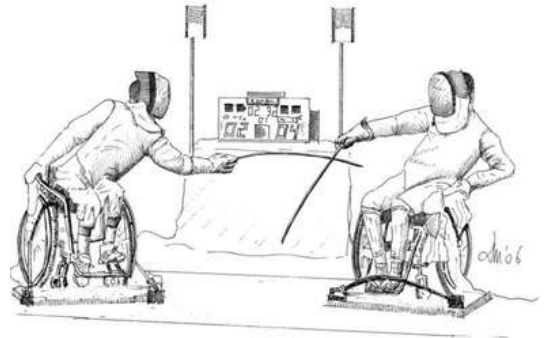
ΒΕΒΕ ΒΙΟ: ΕΝΑΣ ΑΝΑΓΕΝΝΗΜΕΝΟΣ ΦΟΙΝΙΞ

Η Beatrice Vio, επίσης γνωστή ως Bebe, γεννήθηκε στις 4 Μαρτίου 4, 1997 στο Mogliano Veneto, στην Ιταλία. Αυτή η νεαρή ξιφομάχος είναι μια δύναμη έμπνευσης για όλους εκείνους που την γνωρίζουν.

Αφού είχε μηνιγγίτιδα ως παιδί, αργότερα έπρεπε να ακρωτηριάσει και τα δύο πόδια της κάτω από τα γόνατα και τους πήχεις των χεριών της, εξαιτίας νεύρωσης των ιστών.

Η ξιφασκία, ένα από τα πάθη της, το οποίο εξασκούσε από την ηλικία των πέντε, απαιτούσε την κίνηση του καρπού της και τριών δακτύλων. Όμως, δεν ήταν πρόθυμη να τα παρατήσει. Μετά από τρεις μήνες αποκατάσταση και χρησιμοποιώντας ειδικά πρόσθετα μέλη από άνθρακα, ειδικά σχεδιασμένα για αυτή, η Bebe επιστρέφει στην ξιφασκία. Για αυτή, αυτό το άθλημα είναι σαν ένας ανταγωνισμός με τον εαυτό της. Αυτή θέτει τους στόχους και τους αντικειμενικούς σκοπούς και, αν και της αρέσει να κερδίζει, πρέπει να προχωρά, πρέπει να βάζει μεγαλύτερους στόχους, να αντιμετωπίζει τις δυσκολίες και να τις ξεπερνά.

Δύο χρόνια μετά το χειρουργείο, συμμετείχε στον πρώτο αγώνα ξιφασκίας με αναπηρικό αμαξίδιο. Το 2013, κέρδισε το πρώτο της Παγκόσμιο Κύπελλο στο Montreal, αφού νίκησε την Gyöngyi Dani, την ασημένια Παραολυμπιονίκη. Με αυτή την συμμετοχή κέρδισε για τον εαυτό της την εκλογή για τον Παραολυμπιονίκη του μήνα από την Διεθνή Παραολυμπιακή Επιτροπή. Από τότε και μετά δεν σταμάτησε και επανειλημμένες επιτυχίες ακολούθησαν. Έγινε μια από τις πιο διάσημες αθλήτριες στην Ιταλία και παγκόσμια Παραολυμπιακή πρωταθλήτρια στην ηλικία των 19.



Η Bebe, επίσης, προωθεί τον εμβολιασμό, καθώς πιστεύει ότι μπορεί να προλάβει διάφορες ασθένειες. Σαν μωρό, ο γιατρός της πίστευε ότι ήταν πολύ νωρίς για αυτήν να εμβολιαστεί ενάντια στη μηνιγγίτιδα και δύο χρόνια αργότερα, μολύνθηκε από την ασθένεια που οδήγησε στον ακρωτηριασμό των άκρων.

Για εκείνους που έχουν γίνει θύματα σοβαρών ασθενειών που υποτίθεται ότι έχουν καταστρέψει τις ζωές τους, εμποδίζοντάς τους να πετύχουν τους στόχους τους, η Bebe μπορεί να είναι πηγή έμπνευσης γιατί έχει επιβιώσει από μια ασθένεια που το 95% των ασθενών πεθαίνουν τις πρώτες ώρες της θεραπείας, και που πρέπει το ότι είσαι ζωντανός να είναι αιτία χαράς και ποτέ θυμού ή λύπης.

“

“ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΤΟ; ΛΥΠΑΜΑΙ
ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΞΕΡΩ ΤΟ ΝΟΗΜΑ
ΑΥΤΩΝ ΤΩΝ ΛΕΞΕΩΝ!”

Bebe Vio

”

ΒΕΒΕ VIO: ΕΝΑΣ ΑΝΑΓΕΝΝΗΜΕΝΟΣ ΦΟΙΝΙΞ

Η Bebe εμπνέει οποιονδήποτε νομίζει ότι δεν έχει ότι χρειάζεται για να κάνει τα όνειρά του αληθινά. Και κάνοντας αυτό, δείχνει στους ανθρώπους ότι η επίτευξη των ονείρων τους δεν είναι θέμα ταλέντου, η κατοχής των κατάλληλων εργαλείων ,αλλά επιθυμίας να πετύχουν.

Αυτό το παράδειγμα θα έπρεπε να θεωρείται μια έμπνευση για όλους όσοι αντιμετωπίζουν κάποιου είδους δυσκολία. Ο Ισπανός φιλόσοφος Ortega y Gasset έκανε μια δήλωση που συνθέτει τον τρόπο κατανόησης και ερμηνείας του κόσμου και που ταιριάζει στο περιβάλλον του. Δήλωσε "Εγώ είμαι εγώ συν τις περιστάσεις και αν δεν το σώσω, δεν θα σώσω ούτε τον εαυτό μου". Δηλαδή, δεν είμαστε απομονωμένα, ανεξάρτητα και αυτάρκη όντα. Είμαστε το άθροισμα των εαυτών μας ,των χαρακτηριστικών μας, του περιβάλλοντος, των περιστάσεων στις οποίες βυθιζόμαστε, της μοναδικότητάς μας και των συνθηκών μας που μπορεί να είναι ευνοϊκές ή αντίξοες. Αυτό που εννοεί αυτός ο φιλόσοφος είναι ότι η ζωή είναι δύσκολη, συχνά δραματική , αλλά όχι απαραίτητα μια τραγωδία. Μπορούμε να έχουμε μια ρεαλιστική και ώριμη στάση απέναντι στη ζωή ή να μπορούμε να αποδράσουμε από την πραγματικότητα , μέσω εναλλακτικών μονοπατιών , μέσα από πιθανές διαδρομές απόδρασης , που συχνά συνδράμουν στην αυτοκαταστροφή του ανθρώπου και στο άδειασμα του νοήματος της ζωής του/της. Ωστόσο, άσχετα με το πόσες διαδρομές απόδρασης μπορεί να βρεθούν, δεν ξαναφτιάχνουν τις περιστάσεις μας ούτε τις μοναδικότητές μας. Γι'αυτό είναι ουσιαστικό να μάθουμε να ζούμε με αυτή την κατάσταση ,χωρίς απαραίτητα να τη δεχόμαστε παθητικά. Η Bebe δεν τη δέχτηκε , δεν συμβιβάστηκε με αυτή και έψαξε ένα τρόπο να την ξεπεράσει. Είναι ζήτημα επιβίωσης .διατήρησης μιας δυνατής συναισθηματικής ισορροπίας και ψυχικής υγείας.

Αυτό που η Bebe μας δείχνει είναι ότι τα ανθρώπινα όντα έχουν μια φυσική ικανότητα να ξαναανακαλύπτουν τους εαυτούς τους και να τους ολοκληρώνουν. Αυτό σημαίνει ότι η ύπαρξη συγκεκριμένων αντίξοων συνθηκών δεν μπορεί να θεωρηθούν εμπόδιο στη δράση. Οι περιορισμοί της δράσης πρέπει να γίνουν κατανοητοί όπως και τα όρια που οι εσωτερικοί ή εξωτερικοί παράγοντες θέτουν στην ανθρώπινη δράση, αλλά ,επίσης, και οι δυνατότητες που εκείνοι οι παράγοντες δίνουν στη δράση μας. Δηλαδή, το ανθρώπινο ον μπορεί να γεννηθεί ανίκανο να κάνει συγκεκριμένες πράξεις ,ή, όπως σε αυτή την περίπτωση, ίσως είναι το θύμα μιας ασθένειας ή ενός ατυχήματος που περιορίζει την δράση του/της, αλλά αυτός/αυτή είναι προικισμένος/η με εξυπνάδα και δημιουργικότητα που του/της επιτρέπει να ξεπερνά αυτά τα εμπόδια ή τις δυσκολίες, ανακαλύπτοντας ξανά τον εαυτό του/της, απλά όπως έκανε η Bebe .

Η στάση είναι ο παράγοντας -κλειδί σε όλη αυτή τη διαδικασία της οικοδόμησης του ανθρώπινου όντος, Τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά που είναι συνδεδεμένα με την προσωπικότητα ή ο τρόπος ύπαρξης των ατόμων, ο τρόπος με τον οποίο ο κάθε ένας ερμηνεύει τις καταστάσεις και ανταποκρίνεται σε αυτές, επηρεάζουν το μονοπάτι της ζωής του καθενός και μπορεί να περιορίσει ή να διευρύνει το πεδίο των δυνατοτήτων δράσης. Ο τρόπος με τον οποίο ο καθένας μας αντιδρά στις αποτυχίες ή την επιτυχία , γνωρίζοντας πώς να είναι ανθεκτικός, έχοντας δύναμη θέλησης και κίνητρο , έχοντας αυτοπεποίθηση , γνωρίζοντας πώς θα βρει τα διαφορετικά μονοπάτια που θα τον οδηγήσουν στην ολοκλήρωση των ονείρων και των επιτευγμάτων που διαμορφώνουν το υπαρξιακό έργο με νόημα , είναι ουσιώδες για το ανθρώπινο ον να ζει με πληρότητα και οι Παραολυμπιακοί αγώνες είναι ένας από τους μεγαλύτερους δείκτες αυτής της πραγματικότητας.

Για κάποιους ανθρώπους , η ζωή είναι ένα πρόβλημα. Για άλλους , όπως, η Bebe η ζωή είναι για να λύνεις προβλήματα, να βιώνεις συγκρούσεις και να τις ξεπερνάς.

Οι Θεμελιώδεις Αρχές του Ολυμπισμού	2
Ο Ολυμπισμός ως μια Φιλοσοφία Ζωής	3
Οι πυρηνικές αξίες του Ολυμπισμού	5
Διδασκαλία των εκπαιδευτικών θεμάτων του Ολυμπισμού	9
Χρησιμοποιώντας τα Ολυμπιακά Εκπαιδευτικά Θέματα	10
Ο πολιτισμός του αθλητισμού	11
Τα Πέντε Ολυμπιακά Εκπαιδευτικά Θέματα	13
Βιώνοντας τη χαρά της προσπάθειας μέσα από τον αθλητισμό και την σωματική δραστηριότητα	14
Emil Zatopek	15
Τί είναι το FAIR PLAY;	17
Εξασκώντας τον σεβασμό για τον εαυτό μας και για τους άλλους	21
Κάνοντας το καλύτερο για να επιτύχουμε την αριστεία	26
Nadia Comaneci: τελειότητα	29
<i>Ζώντας μια αρμονική και ισορροπημένη ζωή- σώμα ,θέληση και μυαλό</i>	31
Οι γυναίκες στους Ολυμπιακούς Αγώνες	34
Betty Robinson, η γυναίκα που έζησε δύο φορές	36
Οι Παραολυμπιακοί: Πνεύμα σε Κίνηση	37
Bebe Vio: Ένας αναγεννημένος Φοίνιξ	39
