



Υποθέμα:

Αθλητισμός και ποδήλατο





Οι Γρήγορες κατσίκες

ΡΙΖΟΓΙΑΝΝΗ ΜΑΡΙΑ
ΣΠΥΡΙΔΩΝΟΣ ΑΡΓΥΡΩ
ΤΖΙΜΑ ΑΝΤΖΕΛΑ
ΤΣΕΝΑΙ ΑΤΕΑ





Τι είναι το ποδήλατο

Ποδήλατο: ονομάζεται το δίτροχο όχημα που κινείται καθώς ο αναβάτης του χρησιμοποιεί τη μυϊκή δύναμη των ποδιών του.

Το ποδήλατο αποτελεί ένα ιδιαίτερα διαδεδομένο μεταφορικό μέσο. Ο αριθμός των ποδηλάτων του πλανήτη στις μέρες μας υπολογίζει ότι ξεπερνά το ένα δισεκατομμύριο.

Ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του ποδηλάτου αποτελεί η δυνατότητα του να ανταποκρίνεται σε αρκετά διαφορετικές απαιτήσεις, όπως είναι η μετακίνηση, η άθληση και η ψυχαγωγία





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.

Στο αθλητικό και κοινωνικό γίνεσθαι παράλληλα ο αθλητισμός είναι ένας κοινωνικός θεσμός ο οποίος αντικατοπτρίζει τη δεδομένη κοινωνία και τον πολιτισμό της.





«ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ:
Η ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ;»

Στην αρχαία Ελλάδα, ο αθλητισμός στην Αθήνα θεωρούταν κοινωνικό και πολιτισμικό αγαθό και είχε παιδαγωγικό χαρακτήρα, ενώ αντίθετα στην Σπάρτη ο αθλητισμός χρησιμοποιούνταν για την στρατιωτική εκπαίδευση.





Πότε μπήκε το ποδήλατο στους 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 την λαϊκή αντίληψη, με τους αγώνες αυτούς θα κέρδιζαν την εύνοια των θεών.

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες τελούνταν κάθε τέσσερα χρόνια στον ιερό χώρο της Ολύμπια Ολύμπιας. Ο αθλητής που κέρδιζε στους Ολυμπιακούς Αγώνες το στεφάνι της αγριελιάς, ξαναγύριζε θριαμβευτής στην πατρίδα του, και οι συμπατριώτες του γκρέμιζαν σε ένα σημείο της πόλης, για περάσει από εκεί ο νικητής



Στην Ελλάδα,
η ποδηλασία ξεκίνησε στα τέλη του 19^{ου} αι.
Μάλιστα, στους πρώτους σύγχρονους
Ολυμπιακούς Αγώνες (1896)
η Ελλάδα κατέκτησε χρυσό μετάλλιο στην
Ποδηλασία Δρόμου ,
με τον Αριστείδη Κωνσταντινίδη



Σήμερα η αγωνιστική ποδηλασία περιλαμβάνει αρκετά αγωνίσματα, αρκετά εκ των οποίων είναι ή υπήρξαν αγωνίσματα των Ολυμπιακών Αγώνων.

Η αγωνιστική ποδηλασία διαιρείται επίσημα σε:

- **Ποδηλασία Δρόμου** (Αγώνες Δρόμου, Ατομική ή Ομαδική Χρονομέτρηση)
- **Ποδηλασία Πίστας** (Ταχύτητας, Καταδίωξη, Αγώνας Πόντων, Μαντισσών, Σκρατς κ.α)
- **Ορεινή Ποδηλασία** (Κρος Κάντρυ ,Μαραθώνιοί Κατάβαση Τετραπλό 4X)
- **Χωμάτινο BMX**
- **Συκλοκρός (CX)**
- **Τράιαλ**
- **Καλλιτεχνική Ποδηλασία**



Τον έλεγχο του αθλήματος έχει
η Παγκόσμια Ένωση
Ποδηλασίας (UCI), που έχει
ως μέλη τις Εθνικές
Ομοσπονδίες Ποδηλασίας, 180
περίπου χωρών.



Υπάρχουν επίσης και Ηπειρωτικές
συνομοσπονδίες, που δρουν στα αντίστοιχα
γεωγραφικά όρια των ηπείρων και
διοργανώνουν αντίστοιχα πρωταθλήματα .



Σημαντικότερος, σύγχρονος
έλληνας ποδηλάτης είναι ο
Κανέλλας Κανελλόπουλος.

Στην σύγχρονη εποχή οι
σημαντικότεροι Έλληνες
αθλητές της ποδηλασίας είναι
οι **Χρήστος Βολικάκης** και
Γιάννης Ταμουρίδης αμφότεροι
με μετάλλια σε Παγκόσμια
Πρωταθλήματα .





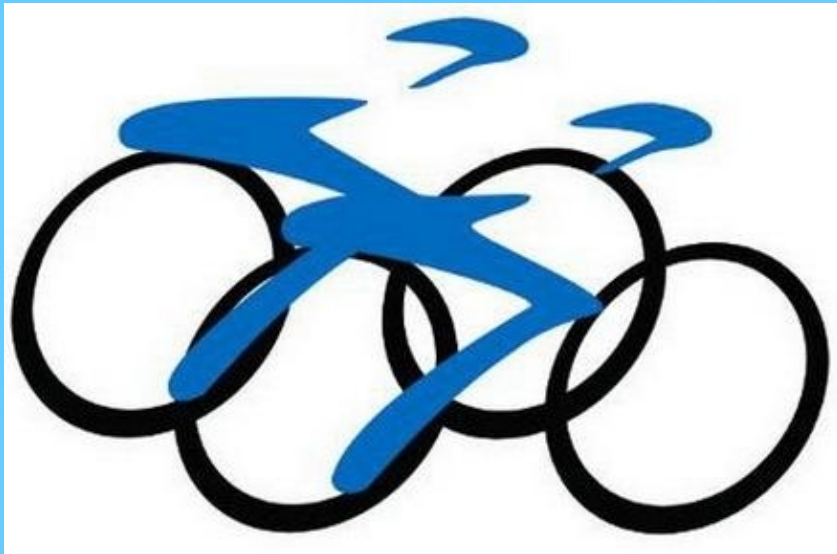
«ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ:
Η ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ;»

Στην Ελλάδα, υπεύθυνη για την οργάνωση και διάδοση του αθλήματος είναι η **Ελληνική Ομοσπονδία Ποδηλασίας (Ε.Ο.Π)** που ιδρύθηκε το 1973 και έχει ως έμβλημα έναν ποδηλάτη με ποδήλατο δρόμου, με φόντο την Ελληνική Σημαία. Έδρα της είναι το **Ολυμπιακό Ποδηλατοδρόμιο**, που περιλαμβάνεται στο αθλητικό συγκρότημα του **Ο.Α.Κ.Α**





«ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ:
Η ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ;»



Το άθλημα καλλιεργείται σήμερα επίσης από 80 περίπου σωματεία, στην Αττική, την Θεσσαλονίκη, το Ηράκλειο, τα Χανιά, την Πάτρα, την Τρίπολη, τη Σπάρτη, τον Πύργο, την Καλαμάτα, την Κάτω Αχαΐα, το Αίγιο, την Λάρισα, τα Τρίκαλα, τον Βόλο, την Λαμία, τη Χαλκίδα, τη Δράμα, τη Φλώρινα, τις Σέρρες, την Καβάλα, την Κομοτηνή, τη Νάουσα, τα Ιωάννινα, την Κέρκυρα, την Ρόδο και την Μυτιλήνη .



Τι προσφέρει ως άθλημα η ποδηλασία;

- Δυναμώνουν οι μύες
- Αυξάνεται η φυσική κατάσταση
- Μειώνεται το στρες και το άγχος
- Και τέλος απολαμβάνουμε μια βόλτα
- Η οποία μας κάνει καλό σε όλα !!!!!!!





ΟΙ ΓΡΗΓΟΡΕΣ ΚΑΤΣΙΚΕΣ