

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

**Η επίδραση της αγωνιστικής προπόνησης taekwondo στην ποιότητα  
ζωής των αθλητών και παλαιμάχων**

**της/του**

**Σάκκου Τριανταφυλλιά**

**Πτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται στο καθηγητικό σώμα για τη μερική  
εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του Τίτλου Πτυχίου του Προγράμματος  
του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου  
Θεσσαλίας.**

**Εγκεκριμένο από την Εσωτερική Επιτροπή Δεοντολογίας του Τ.Ε.Φ.Α.Α.,  
Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.**

**Επιβλέπων καθηγητής:**

**Δρ, Σακκάς Γεώργιος,**

**Αν. καθηγητής, ΤΕΦΑΑ Π.Θ.**

**2022**

© 2022

Σάκκου Τριανταφυλλιά

ALL RIGHTS RESERVED

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΠΙΝΑΚΕΣ	5
ΛΙΣΤΑ ΣΥΝΤΜΗΣΕΩΝ	7
ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΕΙΚΟΝΕΣ	8
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	9
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	10
ABSTRACT	12
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ	13
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ	15
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	36
■ Απαιτούμενη έγκριση από φορέα	36
■ Δείγμα	36
■ Πειραματική διαδικασία	37
■ Ερωτηματολόγια	37
■ Στατιστική Ανάλυση	37
■ Κριτήρια Συμμετοχής	38
■ Κριτήρια αποκλεισμού συμμετοχής από τη μελέτη	38
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	39
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΥΖΗΤΗΣΗ	59
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	61
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	65

## ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΠΙΝΑΚΕΣ

- Σχήμα 1.** Ερώτηση για το αν έχει υπάρξει ποτέ αθλητής του taekwondo
- Σχήμα 2.** Ερώτηση για τα πανελλήνια πρωταθλήματα
- Σχήμα 3.** Ερώτηση σχετικά με πιθανό χρόνιο πρόβλημα
- Σχήμα 4.** Ποσοστά ανδρών και γυναικών που συμμετείχαν στην έρευνα
- Σχήμα 5.** Ερώτηση σχετικά με την εκπαίδευση του κάθε συμμετέχοντα
- Σχήμα 6.** Ερώτηση σχετικά με την εργασία του κάθε συμμετέχοντα
- Σχήμα 7.** Ερώτηση για την επαφή με τον αθλητισμό αυτή τη περίοδο
- Σχήμα 8.** Αν απάντησαν θετικά στη παραπάνω ερώτηση, ασχολείται ο ασκούμενος με το taekwondo ακόμα
- Σχήμα 9.** Πόσες φορές την εβδομάδα έκαναν προπόνηση
- Σχήμα 10.** Πόση ώρα διαρκούσε η προπόνηση
- Σχήμα 11.** Ερώτηση σχετικά με το πότε ένιωσαν περισσότερη κούραση/εξάντληση
- Σχήμα 12.** Ερώτηση για αίσθημα αδυναμίας/ζαλάδας στη διάρκεια της προπόνησης
- Σχήμα 13.** Φυσική κατάσταση σήμερα
- Σχήμα 14.** Πρόσφατη άσκηση
- Σχήμα 15.** Διάρκεια πρόσφατης άσκησης
- Σχήμα 16.** Συμμετοχή σε ολυμπιακούς αγώνες
- Σχήμα 17.** Συμμετοχή σε παγκόσμιο πρωτάθλημα
- Σχήμα 18.** Συμμετοχή σε πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα
- Σχήμα 19.** Συχνή αλλαγή σε κατηγορία κιλών
- Σχήμα 20.** Τελευταία συμμετοχή σε διοργάνωση
- Σχήμα 21.** Τυχόν τραυματισμός

**Σχήμα 22.** Τι είδους

**Σχήμα 23.** Που έλαβε μέρος ο τραυματισμός

**Σχήμα 24.** Για ποιο λόγο τραυματίστηκε

**Σχήμα 25.** Τραύμα σήμερα

**Σχήμα 26.** Διατροφή πριν τον αγωνιστικό αθλητισμό

**Σχήμα 27.** Διατροφή κατά τη διάρκεια του αγωνιστικού αθλητισμού

**Σχήμα 28.** Διατροφή σήμερα

**Σχήμα 29.** Τυχόν εξαντλητική δίαιτα

**Σχήμα 30.** Εξάντληση ή αδυναμία λόγω συνδυασμού προπόνησης και εξαντλητικής δίαιτας

**Σχήμα 31.** Φαινόμενο «κλείσιμο στομάχου»

**Σχήμα 32.** Κατανάλωση φρούτων και λαχανικών κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας

**Σχήμα 33.** Βουλιμικά επεισόδια

**Σχήμα 34.** Ανορεξία

**Σχήμα 35.** Τεχνητός εμετός

## **ΛΙΣΤΑ ΣΥΝΤΜΗΣΕΩΝ**

Η.Π.Α.= Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής

Σ.Ε.Γ.Α.Σ.= Σύνδεσμος Ελληνικών Γυμναστικών και Αθλητικών Σωματείων

ΕΛ.Ο.Τ=Ελληνική Ομοσπονδία Ταεκβοντό

## ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΕΙΚΟΝΕΣ

**Εικόνα 1.** Δροσίδου Μόρφω, σελ. 16

**Εικόνα 2.** Μυστακίδου Έλλη, σελ. 16

**Εικόνα 3.** Νικολαΐδης Αλέξανδρος, σελ. 16

**Εικόνα 4.** Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα Roomsae, σελ. 17

**Εικόνα 5.** Επίδειξη άοπλης αυτοάμυνας (Hosinsul), σελ. 18

**Εικόνα 6.** Επίδειξη τεχνικής σπασίματος (Kyokra), σελ. 18

**Εικόνα 7.** Προθέρμανση μιας προπόνησης, σελ.19

**Εικόνα 8.** Προπόνηση με στόχους, σελ. 20

**Εικόνα 9.** Εξοπλισμός/ προστατευτικά taekwondo, σελ. 20

**Εικόνα 10.** Προπονητήριο, σελ. 21

**Εικόνα 11.** Σχεδιάγραμμα αγωνιστικού χώρου, σελ. 23

**Εικόνα 12.** Αγωνιστική στολή taekwondo, σελ. 24

**Εικόνα 13.** Ζώνες taekwondo, σελ. 26

**Εικόνα 14.** Φρούτα και λαχανικά, σελ. 28

**Εικόνα 15.** Απλοί και σύνθετοι υδατάνθρακες, σελ. 30

**Πίνακας 1.** Ανάλυση ερωτηματολογίων sf-36 και κλίμακα αντίληψης άγχους, σελ. 56

## **ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ**

Με την ολοκλήρωση της πτυχιακής μου διατριβής θα ήθελα να ευχαριστήσω τον καθηγητή μου κ. Γεώργιο Σακκά, που με βοήθησε και με συμβούλευσε κατά τη διάρκεια της συγγραφής, καθώς επίσης και τους συμμετέχοντες που έλαβαν μέρος στην έρευνα για την συλλογή δεδομένων.

Επιπλέον, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον εργοδότη μου που με βοήθησε με τον τρόπο του και μου επέτρεπε να έχω τον χρόνο μου για την εκπόνηση της εργασίας, τον δάσκαλό μου Χρηστίδη Χρήστο που με συμβούλευσε και μου έδωσε αρκετές πληροφορίες σχετικά με την δημιουργία του ερωτηματολογίου.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους γονείς μου που με στήριξαν και με την συλλογή πληροφοριών και την διάδοση του ερωτηματολογίου για τη μεγαλύτερη δυνατή συμμετοχή και καλύτερων αποτελεσμάτων, καθώς και όλα αυτά τα χρόνια στο χώρο του taekwondo και του πρωταθλητισμού.



## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

**ΕΙΣΑΓΩΓΗ:** Το taekwondo είναι ένα ευρέως γνωστό άθλημα αυτοάμυνας που προάγει τον υγιή αθλητισμό. Είναι αγώνισμα που απαιτεί αρκετές θυσίες, πολλές ώρες προπόνησης και συνεχείς συμμετοχές σε αγώνες για να μπορέσει να ελέγξει τα συναισθήματά του και να αντιμετωπίσει διάφορες καταστάσεις κατά τη διάρκεια ενός αγώνα. Χρειάζεται να υιοθετήσει έναν υγιή τρόπο ζωής, με διατροφές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά έτσι ώστε να διατηρήσει και τον οργανισμό του σε καλή κατάσταση αλλά και τα κιά του. Επίσης, ο αθλητής μέσα από το άθλημα μαθαίνει πως να διαχειρίζεται το άγχος και τη πίεση ενός αγώνα και να εφαρμόζει αυτούς τους μηχανισμούς και στη καθημερινότητά του. Ωστόσο, αρκετές από αυτές τις πληροφορίες δεν είναι διαθέσιμες ιδικά για τον ελληνικό πληθυσμό.

**ΣΚΟΠΟΣ:** Σκοπός της έρευνας είναι να εξετάσει τους παράγοντες της αγωνιστικής προπόνησης και κατά πόσο επηρεάζουν τον αθλούμενο στη ζωή του (υγεία, διατροφή, συμπεριφορές κ.τ.λ.) καθώς επίσης και πώς επηρέασε ο πρωταθλητισμός στη μετέπειτα ζωή των αθλητών.

**ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ:** Για την συγγραφή και την υλοποίηση της εργασίας χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο, μέσα από το οποίο κλήθηκαν οι συμμετέχοντες να απαντήσουν σε κάποιες ερωτήσεις δημογραφικού χαρακτήρα, ερωτήσεις σχετικές με τη ενασχόληση πάνω στο άθλημα του taekwondo, ερωτήσεις για την ποιότητα ζωής, την κλίμακα αντιληπτού στρες, και ερωτήσεις αναφορικά με τους τραυματισμούς και τη διατροφή. Το ερωτηματολόγιο συμπλήρωσαν άτομα που έχουν υπάρξει αθλητές του taekwondo και συμμετείχαν τουλάχιστον σε 3 πανελλήνια πρωταθλήματα.

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε από 50 άτομα. Από τα αποτελέσματα είδαμε ότι το taekwondo είναι ένα αγώνισμα όπως όλα τ' άλλα όσον αφορά τους τραυματισμούς, αφού το 88,4% είχε έστω κι έναν μικροτραυματισμό. Από τα αποτελέσματα όμως προέκυψε και ότι η ενασχόληση με το taekwondo άφησε θετικά αποτελέσματα από άποψη διατροφής και τρόπου ζωής, με τον αθλούμενο να δείχνει να προσέχει τη διατροφή του και να συνεχίζει την άσκηση και μετά την αποστασιοποίησή του από το συγκεκριμένο άθλημα.

**ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** Η επαφή με το άθλημα του taekwondo μεταφέρει θετικά μηνύματα στους νέους αλλά και σε κάθε ηλικίας αθλούμενο, τους μεταδίδει το πνεύμα του υγιούς ανταγωνισμού και της ευγενής άμιλλας. Διδάσκει στους αθλητές πως να τρέφονται σωστά, να έχουν ένα γερό ανοσοποιητικό σύστημα και να γυμνάζουν νου και σώμα.

## ABSTRACT

**Background:** Taekwondo is a widely known self-defense sport that promotes healthy athleticism. It is a sport that requires a lot of sacrifices, long hours of training and continuous participation in competitions to be able to control his emotions and deal with various situations during a competition. He needs to adopt a healthy lifestyle, with diets rich in nutrients in order to maintain both his body in good condition and his weight. Also, through the sport, the athlete learns how to manage the stress and pressure of a match and to apply these mechanisms in his daily life.

**Methods:** For the writing and implementation of the work, a questionnaire was used, through which the participants were invited to answer some questions of a demographic nature, questions related to the practice of the sport of taekwondo, questions about the quality of life, the scale of perceived stress, and questions regarding injuries and nutrition. The questionnaire was completed by people, who have been taekwondo athletes and participated in at least 3 Panhellenic championships.

**Results:** The questionnaire was completed by 50 participants. From the results we saw that taekwondo is a sport like any other in terms of injuries, since 88.4% had at least one minor injury. From the results, however, it also emerged that the practice of taekwondo left positive results in terms of nutrition and lifestyle, with the athlete showing that he pays attention to and to continue the exercise even after distancing himself from the specific sport.

**Conclusions:** The contact with the sport of taekwondo conveys positive messages to young people and to athletes of every age, it conveys to them the spirit of healthy competition and noble rivalry. It teaches athletes how to eat properly, have a strong immune system and exercise mind and body.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

**Εισαγωγή:** Ο πρωταθλητισμός υψηλών επιδόσεων προϋποθέτει καθημερινή σκληρή προπόνηση, εντός και εκτός γυμναστηρίου, πολλές στερήσεις, θυσίες, και μεγάλη αφοσίωση. Πρωταθλητισμό υψηλών επιδόσεων δεν μπορεί να κάνει ο καθένας. Στην πραγματικότητα πολύ λίγοι είναι αυτοί που έχουν τα κατάλληλα σωματικά και ψυχικά προσόντα για να λάβουν μέρος σε αγώνες υψηλού επιπέδου και να διακριθούν. Το αγωνιστικό taekwondo χρειάζεται αρκετή προπόνηση, συνεχής προσπάθεια και αρκετές συμμετοχές σε αγώνες για την επίτευξη του ανώτερου στόχου.

Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, ο αθλητής θα πρέπει να είναι συγκεντρωμένος, χωρίς άγχος, να μη σκέφτεται προβλήματα που θα μπορούσαν να του αποσπάσουν τη προσοχή και πάνω απ' όλα να ακολουθεί σωστή διατροφή, καθώς οι απαιτήσεις της αγωνιστικής προπόνησης απαιτούν αρκετή ενέργεια και εγρήγορση.

Το άγχος ορίζεται ως μια σωματική, πνευματική ή συναισθηματική κατάσταση, κατά τη διάρκεια της οποίας τείνει να διαταραχθεί η ομοιόσταση του σώματος<sup>10</sup>. Το άγχος είναι αναπόφευκτο στη ζωή και τον αθλητισμό και σε άλλους επαγγελματικούς κοινωνικούς τομείς σε εκάστοτε ζωτικό στάδιο<sup>10</sup>. Ο κοινός παρονομαστής σε όλα αυτά είναι η αλλαγή, η απώλεια εξοικείωσης, ο φόβος για το άγνωστο ή η αγωνία για υλοποίηση στόχων που δημιουργούν αυτή την αγχώδη διαταραχή με κάθε αλλαγή να θεωρείται ως “απειλή” (Αλεξιάκη-Γαβαλά, 2018)<sup>10</sup>. Στο taekwondo, τα πράγματα μπορούν να αλλάξουν πολύ γρήγορα, ειδικά σε μια κατάσταση αγώνα, όπου το παραμικρό λάθος μπορεί να στοιχίσει. Αυτός είναι κι ένας λόγος που οι αθλητές αγχώνονται, «μπλοκάρουν» και φτάνουν σε επίπεδο που μπορεί να βλάψουν και την υγεία τους. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι να «κλείνει» το στομάχι πολλές φορές από το στρες και τη πίεση αν δεν έχουν μάθει να διαχειρίζονται τέτοιες καταστάσεις. Για να αποφευχθεί όλη αυτή η κατάσταση είναι απαραίτητη η εντατική προπόνηση, τόσο για τη τεχνική όσο και για την αντοχή, οι προσομοιώσεις του αγώνα και η συμμετοχή του σε αρκετούς, ώστε να εξοικειωθεί ο αθλητής με τη κατάσταση του αγώνα, τη διαχείριση του άγχους και της πίεσης.

Συμπερασματικά, η συνεχής συμμετοχή σε αγώνες υψηλού επιπέδου, με την σκληρή προπόνηση και τις συνεχείς στερήσεις και κακουχίες εξαντλεί και φθείρει τον ανθρώπινο οργανισμό. Οι επιπτώσεις αυτές μπορεί να ακολουθήσουν τον αθλητή και

στο υπόλοιπο της ζωής του αφότου σταματήσει τελείως το taekwondo. Μπορεί να του δημιουργήσουν ψυχολογικά προβλήματα, προβλήματα στην διατροφή και στην υγεία.

**Σημαντικότητα της ερευνητικής μελέτης:** Η συγκεκριμένη ερευνητική μελέτη θα συμβάλλει στη διαπίστωση πόσο επηρεάζει το στρες και η πίεση της αγωνιστικής προπόνησης στον αθλητή, τις επιπτώσεις τους σε έναν αγώνα καθώς και τι αντίκτυπο έχει στη ποιότητα ζωής, στη διατροφή του αθλητή και στην υγεία του. Επιπλέον, θα δούμε αν όλη αυτή η πίεση της προπόνησης και των συνθηκών του αγώνα μπορεί να δημιουργήσει θέματα αφότου αποσυρθεί από τον πρωταθλητισμό ακόμα και από την προπόνηση γενικότερα.

**Σκοπός της μελέτης:** Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσει την σχέση μεταξύ αγωνιστικής προπόνησης στο άθλημα του taekwondo και παραγόντων που σχετίζονται με την ποιότητα ζωής όπως στρες, διατροφή και υγεία. Δευτερευόντως θα θέλαμε να εξετάσουμε κατά πόσο η αγωνιστική προπόνηση μπορεί να σχετίζεται με επιπτώσεις στην μετέπειτα ζωή του αθλητή.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

### Λίγα λόγια για το Taekwondo

Το Taekwondo (Τάε Κβον Ντο) είναι μια Κορεάτικη τεχνική αυτοάμυνας, που σε απλή μετάφραση σημαίνει « τρόπος να χτυπάς με τα χέρια και τα πόδια»<sup>4</sup>. Είναι η πιο δημοφιλής κορεατική πολεμική τέχνη και το εθνικό άθλημα της Κορέας<sup>1</sup>. Η ιστορία του ξεκινάει πριν από 2300 χρόνια. Στα μέσα της δεκαετίας του '40 πήρε τη σημερινή του μορφή από τον στρατηγό Choi Hong Hi και διδασκόταν αποκλειστικά στο στρατό. Στις αρχές του '60 διαδόθηκε στις Η.Π.Α. και λίγο αργότερα στην Ευρώπη, όπου και αποτελεί την πλέον αγαπημένη ενασχόληση πολλών ανθρώπων<sup>4</sup>.

Ο στρατηγός Choi Hong Hi ήταν αυτός που έδωσε στο Taekwondo τη σημερινή του ονομασία που σημαίνει: **Tae (Τάε):** σημαίνει χτύπημα με το πόδι, **Kwon (Κβον):** σημαίνει χτύπημα με γροθιά, **Do (Ντο):** είναι ο τρόπος και η τέχνη προκειμένου να εκτελέσουμε τα προηγούμενα<sup>5</sup>.

Οι δύο αρετές που βοηθούν το άτομο να αποδώσει σωματικά είναι η πειθαρχία και η αυτοσυγκέντρωση<sup>1</sup>, γι' αυτό και καλλιεργούνται συνεχώς στη προπόνηση από αυτούς που ασκούν το άθλημα. Αν και το Taekwondo διδάσκει και τη χρήση των χεριών στη μάχη, τόσο ως μέσο άμυνας όσο και ως μέσο επίθεσης, εν τούτοις είναι μια πολεμική τέχνη που δίνει έμφαση στα λακτίσματα. Οι αρχές του Taekwondo είναι οι εξής: ευγένεια (Γε Ούι), εντιμότητα (Γιομ Τσι), επιμονή-υπομονή (Ιν Νάε), αυτοέλεγχος-αυτοπειθαρχία (Γκουκ Γκι), ακατάβλητο πνεύμα (Μπαεκιούλ Μπουλγκούλ)<sup>1</sup>.

Αναλυτικά, μπορεί να ειπωθεί πως η **ευγένεια** αποτελεί άγραφο κανόνα που μας κληροδότησαν οι αρχαίοι δάσκαλοι της φιλοσοφίας ως μέσο για την φώτιση όντων, διατηρώντας ταυτόχρονα αρμονική την κοινωνία. Στο Taekwondo ο ορισμός της **ακεραιότητας** είναι πιο χαλαρός από αυτόν που μπορεί να βρει κάποιος στα λεξικά<sup>2</sup>. Πρέπει κανείς να μπορεί να καθορίσει το σωστό και το λάθος και να έχει τη συνείδηση, σε περίπτωση που κάνει λάθος, να νιώσει ενοχή<sup>2</sup>. Επίσης, η **επιμονή** βοηθά στο να έρθουν στον υπομονετικό άνθρωπο η ευτυχία και η ευημερία<sup>2</sup>. Για να πετύχουμε κάτι, είτε πρόκειται για δουλειά είτε για την τελειοποίηση μιας τεχνικής, πρέπει να επιμένουμε στο στόχο μας<sup>2</sup>. Ο **αυτοέλεγχος** είναι αρχή εξαιρετικά σημαντική, ως προς το πώς συμπεριφέρεται κανείς είτε στον ελεύθερο φιλικό αγώνα είτε στις προσωπικές του υποθέσεις<sup>2</sup>. Η απώλεια του αυτοελέγχου σε φιλικό αγώνα

μπορεί να αποδειχθεί καταστροφική τόσο για τον αθλητή όσο και για τον αντίπαλο. Σύμφωνα με το Λάο-Τζου «ο όρος δυνατότερος αφορά περισσότερο αυτόν που νικά τον εαυτό του και λιγότερο κάποιον άλλον»<sup>2</sup>. Τέλος, ο σοβαρός μαθητής του Taekwondo συμπεριφέρεται σε όλες τις περιστάσεις με ταπεινότητα και ειλικρίνεια<sup>2</sup>. Όταν συναντά την αδικία, αντιμετωπίζει τους φιλοπόλεμους χωρίς καθόλου φόβο ή δισταγμό, με **ακατάβλητο πνεύμα**, ανεξάρτητα από το ποιος είναι ο αντίπαλος ή πόσο μεγάλος είναι ο αριθμός τους<sup>2</sup>.

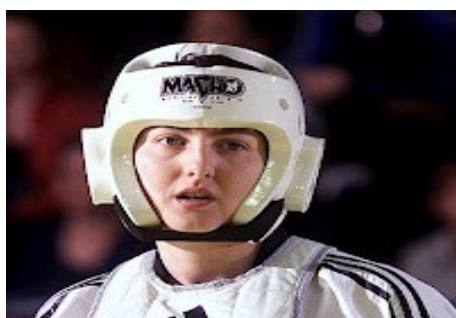
Αν και η προέλευση των πολεμικών τεχνών δεν μπορεί να προσδιοριστεί επακριβώς, είναι γεγονός ότι οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν πάντα τα χέρια και τα πόδια τους για αυτοπροστασία εναντίον των εχθρών και των άγριων ζώων. Στον ευρωπαϊκό χώρο, τοιχογραφίες μαχητών από την μινωική εποχή μαρτυρούν την ύπαρξη πολεμικών τεχνών και αργότερα στην ηπειρωτική αρχαία Ελλάδα εισήχθησαν στα Ολυμπιακά αθλήματα η πυγμαχία, η πάλη και το παγκράτιο. Στην Ασία υπάρχουν στοιχεία από την Ινδία, την Κίνα, την Ιαπωνία και την Κορέα. Στην Κορέα σώζονται αγαλματίδια και τοιχογραφίες που θα μπορούσαν να είναι οι πρόδρομοι του σημερινού Taekwondo<sup>6</sup>.

Πέρασαν αρκετά χρόνια για να φτάσει το άθλημα αυτό στη σημερινή του μορφή και ονομασία. Το 1968 έγινε η πρώτη επίδειξη και γνωριμία του αθλήματος στην Ελλάδα από τον Kwon Jae Hwa (6 Dan) και τον μαθητή του Σταμάτη Κάσση (1 Dan) στην Αθήνα<sup>6</sup>. Παρόν ήταν και ο στρατηγός Choi Hong Hi. Την ίδια χρονιά ανοίγει και ο κύριος Σταμάτης Κάσσης την πρώτη σχολή Taekwondo στην Αθήνα<sup>3</sup>. Το 1972 ανοίγει ο κύριος Γεώργιος Στυλιανίδης (καφέ ζώνη τότε) με τη βοήθεια του κύριου Στέφανου Γκαϊδαρτζάκη (1 Dan) την πρώτη σχολή Taekwondo στη Θεσσαλονίκη<sup>3</sup>. Η Θεσσαλονίκη έγινε ο πυρήνας της εξάπλωσης του Taekwondo σε όλη την Ελλάδα<sup>3</sup>. Πάμπολες επιδείξεις του Γεώργιου Στυλιανίδη και Στέφανου Γκαϊδαρτζάκη και πολλές επισκέψεις του δασκάλου τους Kim Kwang Il και άλλων υψηλόβαθμων κορεατών δασκάλων κατάφεραν μέσα σε λίγα χρόνια να κάνουν γνωστό το Taekwondo σε όλη την Ελλάδα<sup>3</sup>. Στην πλήρη διάδοση του αθλήματος συνέβαλαν και οι μαθητές, με τις υψηλές τους ικανότητες<sup>3</sup>. Από το 1979 έως το 1987 την εποπτεία για το άθλημα την είχε ο Σ.Ε.Γ.Α.Σ<sup>5</sup>. Το 1987 ιδρύθηκε στην Ελλάδα η Ελληνική Ομοσπονδία Ταεκβοντό (ΕΛ.Ο.Τ), στη δύναμη της οποίας ανήκουν σήμερα περίπου 400 σωματεία και περίπου 35.000 εγγεγραμμένοι αθλητές και αθλήτριες<sup>5</sup>. Κάθε

χρόνο διοργανώνονται πανελλήνια, προκριματικά, διασυλλογικά πρωταθλήματα όλων των κατηγοριών ηλικίας<sup>5</sup>.

Το αγωνιστικό κομμάτι του Tae Kwon Do εντάχθηκε επίσημα στο πρόγραμμα των θερινών Ολυμπιακών Αγώνων στην Ολυμπιάδα του 2000 στο Σίδνεϋ τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες. Παλαιότερα, είχε διεξαχθεί ως άθλημα επίδειξης στις Ολυμπιάδες του 1988 στη Σεούλ και του 1992 στη Βαρκελώνη<sup>7</sup>.

Αν και το άθλημα αυτό είναι σχετικά νέο Ολυμπιακό άθλημα, η χώρα μας δεν έλειψε σε καμία σχεδόν από αυτές τις διοργανώσεις<sup>8</sup>. Το 1992, για δεύτερη φορά ως άθλημα επίδειξης στην 25<sup>η</sup> Ολυμπιάδα, στη Βαρκελώνη, η Ελλάδα συμμετείχε με δύο αθλητές, στον Σπύρο Μπάδα και την Μόρφω Δροσίδου, η οποία είναι η πρώτη Ελληνίδα αθλήτρια του Taekwondo, που κατέκτησε μετάλλιο (χάλκινο) σε Ολυμπιακούς αγώνες<sup>8</sup>. Στην πρώτη επίσημη συμμετοχή του Taekwondo (Σίδνεϋ 2000), η Ελλάδα συμμετείχε με τρεις αθλητές-τριες και κατακτά χρυσό Ολυμπιακό μετάλλιο με τον Μιχάλη Μουρούτσο καθώς και δύο 8<sup>ες</sup> θέσεις με την Αρετή Αθανασοπούλου και τον Αλέξανδρο Νικολαΐδη<sup>8</sup>.



Εικόνα 1

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2004 στην Αθήνα, η Ελλάδα ως διοργανώτρια χώρα συμμετείχε με τέσσερις αθλητές και κατακτά δύο αργυρά μετάλλια, με την Έλλη Μυστακίδου και τον Αλέξανδρο Νικολαΐδη<sup>8</sup>. Οι δύο άλλοι συμμετέχοντες αθλητές είναι: ο Μουρούτσος Μιχάλης που αγωνίσθηκε στα -58 κιλά και η Αθανασοπούλου Αρετή στην κατηγορία των -57 κιλών<sup>8</sup>.



Εικόνα 2



Εικόνα 3



Στους 29<sup>ους</sup> Ολυμπιακούς Αγώνες του Πεκίνο το 2008, η Ελλάδα συμμετείχε με τρεις αθλητές-τριες και κατέκτησε ένα αργυρό Ολυμπιακό μετάλλιο, ξανά με τον Αλέξανδρο Νικολαΐδη, ενώ συμμετείχαν χωρίς διάκριση η Έλλη Μυστακίδου και η Κυριακή Κούβαρη. Στους 30<sup>ους</sup> Ολυμπιακούς Αγώνες του Λονδίνου, η χώρα μας συμμετείχε με έναν αθλητή, τον Αλέξανδρο Νικολαΐδη<sup>8</sup>. Στους 32<sup>ους</sup> Ολυμπιακούς Αγώνες του Τόκιο, που διεξήχθησαν το 2021 αντί για το 2020 όπως ήταν προγραμματισμένο λόγω της παγκόσμιας ανησυχίας για την πανδημία του κορονοϊού, η Ελλάδα συμμετείχε με την αθλήτρια Φανή Τζέλη, η οποία κατέλαβε την 7<sup>η</sup> θέση, μένοντας εκτός βάρου.

Στο Taekwondo ωστόσο υπάρχουν τομείς τους οποίους ο αθλητής μπορεί να επιλέξει για να εξασκηθεί. Όπως έχουμε αναφέρει μέχρι στιγμής, είναι ο αγωνιστικός τομέας (Kyogugi)<sup>9</sup>. Ο αθλητής μέσα σε αυτό τον τομέα μαθαίνει κινήσεις, τεχνικές αποφυγής της κλοτσιάς του αντιπάλου και απόκρουσης, όλα μέσα από τη προπόνηση, καθώς και τους κανονισμούς του αθλήματος. Αναπτύσσει την στρατηγική του, τη φυσική του κατάσταση και την κινητικότητά του. Προετοιμάζεται για να φθάσει σε ένα κατάλληλο επίπεδο για να συμμετέχει σε πρωταθλήματα.

Ένας άλλος τομέας του Taekwondo είναι η εκτέλεση μιας σειράς ασκήσεων (Poomse)<sup>9</sup>. Πρόκειται για 8 διαφορετικές σειρές ασκήσεων μέχρι τη μαύρη ζώνη (1 Dan), απέναντι σε έναν ή περισσότερους φανταστικούς αντιπάλους<sup>9</sup>. Καθεμία από τις σειρές περιλαμβάνει όλα τα στοιχεία από τον αγωνιστικό τομέα<sup>9</sup>. Ο βαθμός δυσκολίας αυξάνεται βαθμιαία όσο ο αθλητής ασκείται πάνω στο κομμάτι αυτό μέσα στις προπονήσεις<sup>9</sup>. Για τη σωστή εκτέλεση των ασκήσεων αυτών απαιτείται – όπως και στον αγωνιστικό τομέα- ισορροπία, δύναμη, αποφασιστικότητα και ακρίβεια<sup>9</sup>. Ανά διαστήματα, διοργανώνονται και πρωταθλήματα, όπου μπορούν να αγωνισθούν ατομικά ή ομαδικά<sup>9</sup>.



εικόνα 4

Εκτός από τους δύο αυτούς τομείς, το Taekwondo είναι και γνωστό για τη τεχνική της άοπλης αυτοάμυνας (Hosinsul)<sup>9</sup>. Οι τεχνικές αυτοάμυνας περιλαμβάνουν όλα τα στοιχεία του Taekwondo και αποτελούν αποτέλεσμα της τακτικής εξάσκησης συγχρόνως<sup>9</sup>. Ενισχύουν το αίσθημα της αυτοπεποίθησης για να έχει ίδιος το θάρρος σε περίπτωση επίθεσης να αντιμετωπίσει τον αντίπαλο με τόλμη<sup>9</sup>. Η τακτική εξάσκηση των αμυντικών αυτών τεχνικών είναι η καλύτερη ψυχολογική προετοιμασία και η επένδυση στη προσωπική ασφάλεια<sup>9</sup>.



εικόνα 5

Το Taekwondo, εκτός των άλλων, αποτελείται και από τη τεχνική του σπασίματος (Κυοκρα)<sup>9</sup>. Το σπάσιμο του ξύλου σε λιγότερο από ένα δευτερόλεπτο δείχνει το πραγματικό και διανοητικό επίπεδο του αθλητή<sup>9</sup>. Είναι η βάση του «Do» ή η φιλοσοφία του Taekwondo αυτός ο έλεγχος<sup>9</sup>. Για να επιτευχθεί τέτοιου είδους έλεγχος και ωριμότητα, απαιτείται εξάσκηση μακροπρόθεσμα<sup>9</sup>.



εικόνα 6

## Προπονήσεις

Οι προπονήσεις παίζουν πολλοί σημαντικό ρόλο στο Taekwondo, όπως και σε κάθε άλλο άθλημα. Διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία, το επίπεδο του κάθε αθλητή αλλά και τη χρονική περίοδο της κάθε προπόνησης (περίοδος προσαρμογής, αγωνιστική περίοδο κ.τ.λ.). Κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης, ο αθλητής πρέπει να είναι απόλυτα συγκεντρωμένος ώστε αφενός μεν να κατανοήσει τις ασκήσεις και τις τακτικές, αφετέρου για να αποφευχθεί τυχόν τραυματισμό, που μπορεί να του στοιχίσει τη συμμετοχή του σε επικείμενο πρωτάθλημα.

Μια προπόνηση διαρκεί περίπου 1 με 2 ώρες και περιλαμβάνει : το στάδιο προθέρμανσης, το κύριο μέρος και την αποθεραπεία.

Το στάδιο προθέρμανσης είναι βασικό για να μπει ο αθλητής στο κύριο μέρος. Στο στάδιο αυτό, προθερμαίνονται οι μύες για τις ασκήσεις που θα ακολουθήσουν. Ο αθλητής ξεκινάει είτε με τρέξιμο είτε με σκοινάκι. Στη συνέχεια, περνάει στις διατάξεις. Οι διατάξεις κατά προτίμηση πρέπει να είναι δυναμικές και όχι στατικές, για να ενεργοποιηθούν όλοι οι μύες του σώματος. Ο αθλητής στοχεύει στη προετοιμασία όλου του σώματος και όχι μόνο του κάτω μέρους. Κάπου εδώ θα μπορούσε ο προπονητής του να του συμπεριλάβει και κάποιες δρομικές ασκήσεις, όπως ..... Μόλις ολοκληρωθεί η προθέρμανση περνάει στο κύριο μέρος.



εικόνα 7

Στο κύριο μέρος, ο προπονητής, ανάλογα με τη περίοδο που βρίσκεται ο αθλητής ή οι αθλητές του, έχει ετοιμάσει και το κατάλληλο πρόγραμμα. Μπορούν να ξεκινήσουν μπαίνοντας σε ζευγάρια των 2 ατόμων με στοχάκια, για εξάσκηση πάνω σε απλές κλοτσιές. Έπειτα, μπορούν οι προπονητές να βάλουν και συνδυασμό από κλοτσιές. Αυτό συμβαίνει σε οποιαδήποτε περίοδο κι αν βρίσκονται οι αθλητές. Αν βρίσκονται σε περίοδο προσαρμογής, ο προπονητής θα επιλέξει ασκήσεις που θα αναπτύξουν την

αντοχή τους (π.χ. κυκλικές προπονήσεις ) αλλά και τη ταχύτητά τους (π.χ. γρήγορες κλοτσιές σε στοχάκια για λιγότερο από 30''). Αν βρίσκονται σε αγωνιστική περίοδο, δουλεύουν πάνω σε πιο σύνθετες κλοτσιές και συνδυασμό, δημιουργώντας καταστάσεις και συνθήκες αγώνα (επίθεση, άμυνα, αποφυγή κλοτσιάς κ.τ.λ.).



Εικόνα 8

Κατά την αγωνιστική περίοδο, όπου οι αθλητές προετοιμάζονται για κάποιο σημαντικό πρωτάθλημα που πλησιάζει, στο κύριο μέρος της προπόνησης και αφότου έχουν εξασκηθεί μετά τα στοχάκια, ο προπονητής δίνει εντολή να φορέσουν θώρακες και προστατευτικό εξοπλισμό (επιβραχιονίδες, επικαλαμίδες, προστατευτικά παπουτσάκια για τα πόδια, προστατευτικά γαντάκια για τα χέρια, σπασουάρ, θώρακα, κάσκα). Σκοπός της αγωνιστικής προπόνησης είναι να βάλει τον αθλητή σε ένα κλίμα



εικόνα 9

που θυμίζει αγώνα, ώστε να μάθει να ελέγχει καταστάσεις και συναισθήματα και να μπορεί να πάρει τις κατάλληλες αποφάσεις τη κατάλληλη στιγμή.

Στην αποθεραπεία, ο προπονητής δίνει ασκήσεις στους αθλητές που θα ρίξουν τους σφυγμούς τους, θα βοηθήσουν τους μύες να χαλαρώσουν και να επανέλθει όλο το σώμα στη κατάσταση που ήταν πριν την προπόνηση. Η αποθεραπεία περιέχει χαλαρό τρέξιμο ή περπάτημα, διατάσεις στις μεγάλες μυϊκές ομάδες και μαλάξεις. Οι διατάσεις επαναφέρουν προοδευτικά τους μύες στο ανατομικό τους μήκος, διευκολύνουν τις μεταβολικές ανταλλαγές και επιταχύνουν τη διαδικασία αποκατάστασης. Η εφαρμογή ενός πρωτοκόλλου διατάσεων μετά την άσκηση έχει αποδειχθεί ότι μειώνει την εμφάνιση μυϊκού πόνου που μπορεί να προκληθεί από μια προπονητική μονάδα (Tudor & Carlo, 2019).

Στο κύριο μέρος ο προπονητής μπορεί να χρησιμοποιήσει διάφορα αξεσουάρ, όπως λάστιχα για τα πόδια, εμποδιάκια, κώνους, πλαστικούς κύκλους κ.τ.λ., ώστε να γυμνάσει τους αθλητές του και να πετύχει τους προπονητικούς στόχους και ταυτόχρονα να προσελκύσει το ενδιαφέρον τους. Στοχεύει στη τεχνική και στη τακτική σε όλη τη διάρκεια των προπονήσεων.

Ο χώρος όπου γίνεται η προπόνηση πρέπει να είναι οργανωμένος σωστά, πληρώνοντας όλα τα απαραίτητα μέτρα προστασίας των αθλούμενων. Συγκεκριμένα, σε όλο τον χώρο όπου θα κάνουν προπόνηση οι αθλητές πρέπει να υπάρχουν στρωμένοι τάπητες, για να μην τραυματιστούν σε περίπτωση πτώσης. Αν υπάρχουν κολώνες στον αγωνιστικό χώρο πρέπει να είναι καλυμμένες με σφουγγάρι/στρώμα. Γενικά, ο χώρος της προπόνησης να είναι οργανωμένος, συμμαζευμένος και καθαρός για να έχουν τα παιδιά μια ασφαλή και ευχάριστη προπόνηση.

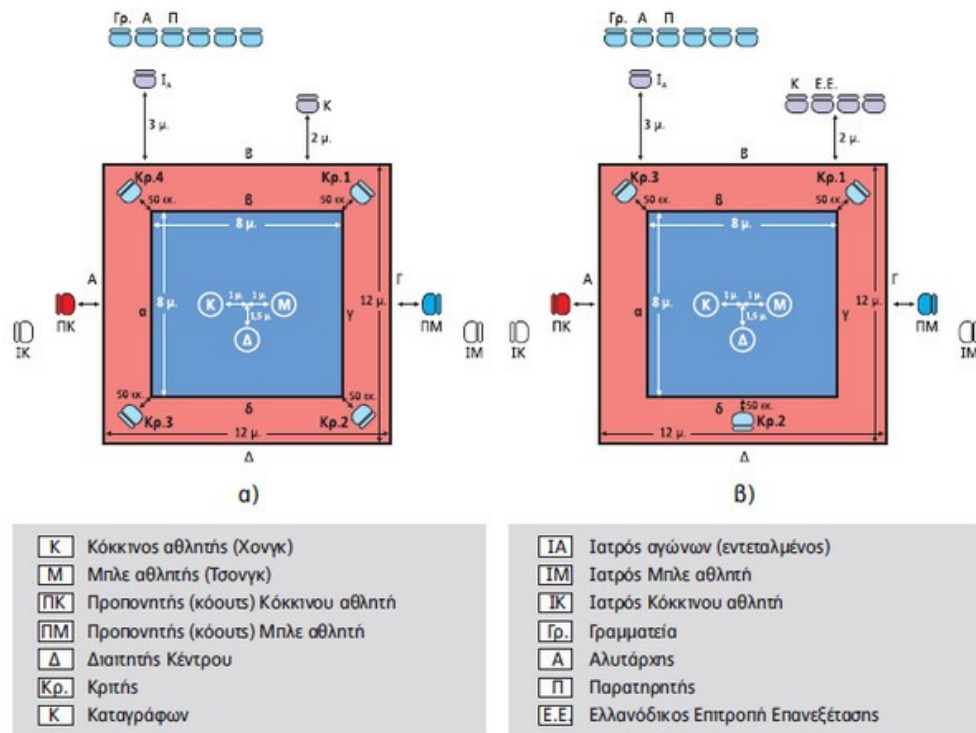


εικόνα 10

Οι προπονήσεις διαφέρουν σε κάθε ηλικία. Ο κάθε προπονητής μπορεί να χωρίσει τα τμήματά του είτε ανάλογα το επίπεδο εμπειρίας είτε το επίπεδο ζώνης είτε την ηλικία. Σε κάθε περίπτωση όμως το αγωνιστικό τμήμα παραμένει το ίδιο, δηλαδή το τμήμα αυτό αποτελείται από αθλητές ανώτατου επιπέδου που προετοιμάζονται για αγώνες και σημαντικές διοργανώσεις. Αυτός ο διαχωρισμός γίνεται διότι σε κάθε επίπεδο γίνεται και η ανάλογη προπόνηση. Στα αρχάρια τμήματα όπου αποτελούνται κατά κύριο λόγο από μικρές ηλικίες ο προπονητής δίνει έμφαση στην δημιουργία ενός ευχάριστου κλίματος ώστε να είναι η πρώτη επαφή με το άθλημα πιο ομαλή και να κινήσει το ενδιαφέρον των μικρών αθλητών με απλές ασκήσεις και κλοτσιές για να συνεχίσουν το άθλημα και την γυμναστική γενικότερα. Στα λίγο πιο προχωρημένα τμήματα, η προπόνηση γίνεται λίγο πιο περίπλοκη, καθώς μπαίνουν ασκήσεις τεχνικής και τακτικής με σκοπό να μπουν στο κλίμα του αγωνιστικού μέρους του Taekwondo. Στο αγωνιστικό τμήμα οι προπονήσεις έχουν στόχο την προετοιμασία για τα επικείμενα πρωταθλήματα. Ως εκ τούτου, είναι πιο απαιτητικές, απαιτούν περισσότερο χρόνο, συγκέντρωση και κατάλληλη προετοιμασία σώματος (και από θέματα αντοχής και από θέματα διατροφής).

Όταν κάποιος ακούει για το Taekwondo αυτομάτως το μυαλό του πηγαίνει στα πόδια, δηλαδή στη χρήση των ποδιών. Ωστόσο, στο άθλημα αυτό, να μεν κατά βάση οι κινήσεις γίνονται με τα πόδια, απαιτείται και ο κορμός να είναι σε πολύ καλή φυσική κατάσταση ώστε να κρατάει σταθερό το σώμα και σε ισορροπία, μιας και είναι βασικό στοιχείο κάθε κίνησης. Μη ξεχνάμε και τον ορισμό του Taekwondo, που σημαίνει «τρόπος να χτυπάς με τα χέρια και τα πόδια». Αν και οι κλοτσιές είναι το βασικό στοιχείο, δεν λείπουν και οι γροθιές, τόσο στους αγώνες (γροθιές στο θώρακα) όσο και στο τεχνικό taekwondo (Poomse). Γι' αυτό γυμνάζουμε τα πόδια για τη σωστή ισορροπία και τη δύναμη για τις κλοτσιές και τα χέρια και κορμό για την ισορροπία και τη δύναμη στα χέρια για γροθιές και αποκρούσεις.

## Αγώνες<sup>12</sup>



εικόνα1

1

Ο αγωνιστικός χώρος όπου διεξάγονται οι αγώνες είναι αυστηρά οργανωμένοι. Το που θα τοποθετηθούν τα τερέν, οι διαιτητές, η γραμματεία και όλοι όσοι επιτρέπεται να παρευρίσκονται κατά τη διάρκεια των αγώνων μέσα στο χώρο είναι βασισμένα σε πρωτόκολλα από την ομοσπονδία.

Αρχικά, τα τερέν πάνω στα οποία παίζουν οι αθλητές είναι χρώματος μπλε και κόκκινο με καθορισμένο μέγεθος (βλ. εικόνα 11). Αποτελείται από ένα μεγάλο πλαστικό τετράγωνο 12μ X12μ (τύπου παζλ με κατάλληλη ελαστικότητα για να απορροφά τους κραδασμούς) και αποτελεί την **περιμετρική περιοχή** (στην εικόνα είναι η περιοχή με το κόκκινο χρώμα). Στο εσωτερικό του τετραγώνου υπάρχει η **αγωνιστική περιοχή** 8μ X 8μ (στην εικόνα είναι η περιοχή με το μπλε χρώμα), μέσα στην οποία επιτρέπεται να κινούνται οι αθλητές κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Στη μέση της αγωνιστικής περιοχής τοποθετούνται ο διαιτητής, ο Τσονγκ (μπλε αθλητής) και ο Χονγκ (κόκκινος αθλητής). Και οι δύο αθλητές είναι ντυμένοι με το

ντομπόκ (στολή), τις αντίστοιχες εξαρτήσεις (θώρακα και κάσκα) ανάλογα με το χρώμα που αγωνίζονται και τα απαραίτητα προστατευτικά που απαιτούνται σύμφωνα με τους Κανονισμούς Αγώνων (επιβραχιονίδες, επικαλαμίδες, ειδικά προστατευτικά παπουτσάκια για τα πόδια με μαγνητάκια για να αλληλοεπιδρούν με τους ηλεκτρονικούς θώρακες και κάσκες, προστατευτικά γαντάκια για τα χέρια, σπασουάρ). Στη θέση αυτή βρίσκονται στην αρχή και στη λήξη κάθε γύρου, στην αφαίρεση βαθμών καθώς και στην ανακήρυξη του νικητή. Κατά τη διάρκεια του αγώνα οι αγωνιζόμενοι (ακολουθούμενοι από τον Διαιτητή) κινούνται μέσα στην αγωνιστική περιοχή. Στο διάλλειμα οι αθλητές πηγαίνουν στους προπονητές που βρίσκονται έξω από την περιμετρική περιοχή.



εικόνα 12

Ένας προπονητής επιτρέπεται να συνοδεύει τον κάθε αθλητή. Αρμοδιότητες του προπονητή είναι να παρακολουθεί στενά τη ροή του αγώνα, να παρέχει συμβουλές κατά τη διάρκεια του αγώνα, να προβεί σε ένσταση και κατά τη διάρκεια του αγώνα και μετά τη λήξη του, να αιτηθεί για επανεξέταση φάσης με τη δυνατότητα του βίντεο-ριπλέι (αν δικαιωθεί διατηρεί το δικαίωμα αυτό έως ότου να ολοκληρωθεί ο αγώνας ή να απορριφθεί το αίτημά του), να έχει τις απαραίτητες βεβαιώσεις του αθλητή του και την ψυχολογική και σωματική προετοιμασία πριν από τον αγώνα.

Ο διαιτητής οφείλει να γνωρίζει πολύ καλά τους κανονισμούς, διασφαλίζοντας έτσι την αντικειμενικότητα και την δίκαιη διεξαγωγή του αγώνα. Κατά τη διάρκεια του αγώνα βρίσκεται μεν κοντά στους αθλητές για να έχει ένα καθαρό οπτικό πεδίο αλλά και σε απόσταση ώστε να μην ενοχλεί τη ροή του παιχνιδιού. Αρμοδιότητες του



διαιτητή είναι να κηρύσσει την έναρξη και τη λήξη του κάθε γύρου και αγώνα, να δίνει ποινές, να σταματά το χρονόμετρο για οποιοδήποτε λόγο, να καλεί τον ιατρό αν το κρίνει απαραίτητο, να προσθέτει ή να αφαιρεί πόντους, να ανακηρύσσει τον νικητή, να καλεί σε σύσκεψη τους διαιτητές που βρίσκονται έξω από την αγωνιστική περιοχή και επιτηρούν το παιχνίδι για να προσθέσουν πόντους και να δίνει παραγγέλματα για την έναρξη και τη λήξη του αγώνα.

Οι *κριτές* που βρίσκονται εκτός αγωνιστικού χώρου είναι τέσσερις και όταν χρησιμοποιούνται ηλεκτρονικοί θώρακες και κάσκες είναι τρεις. Ο ρόλος τους είναι να δώσουν πόντο για γροθιά ή εξτρά 1 πόντο για περιστροφική κλωτσιά στο θώρακα ή την κάσκα.

Η *γραμματεία* είναι ο πυρήνας της διοργάνωσης. Συλλέγουν όλες τις πληροφορίες για τους αγωνιζόμενους, είναι υπεύθυνη για τις κληρώσεις των αγώνων, παρέχουν όποιες πληροφορίες ζητηθούν από τα σωματεία, να ενημερώνουν τα Φύλλα Αγώνων και να διευθετούν τη διαδικασία των απονομών.

Άλλοι που παρευρίσκονται στον αγωνιστικό χώρο είναι ο *αλυτάρχης*, ο οποίος είναι υπεύθυνος για την διεξαγωγή των αγώνων και για όποιο θέμα προκύψει, ο εντεταλμένος ιατρός των αγώνων, μια επιτροπή ενστάσεων και ο υπεύθυνος διαιτησίας, ο οποίος είναι υπεύθυνος για όλους τους διαιτητές και κριτές.

Δικαίωμα συμμετοχής σε τοπικά και περιφερειακά πρωταθλήματα (πρωταθλήματα εγχρώμων ζωνών) έχουν όσοι είναι κάτοχοι 6<sup>ου</sup> κουπ (πράσινη ζώνη) μέχρι και 1<sup>ος</sup> κουπ (μισή μαύρη ζώνη). Στα προκριματικά για τα πανελλήνια, στα πανελλήνια κύπελλα και σε άλλες διοργανώσεις της Ομοσπονδίας.

	Μαύρη ζώνη 9ου βαθμού - Grand Master (Sasung)
	Μαύρη ζώνη 7ου και 8ου βαθμού - Master (Sahum)
	Μαύρη ζώνη 4ου, 5ου και 6ου βαθμού - Εκπαιδευτής (Sabum)
	Μαύρη ζώνη 1ου, 2ου και 3ου βαθμού - Αρχάριος εκπαιδευτής
	Κόκκινη ζώνη με μαύρη ρίγα - 1ο Kup
	Κόκκινη ζώνη - 2ο Kup
	Μπλε ζώνη με κόκκινη ρίγα - 3ο Kup
	Μπλε ζώνη - 4ο Kup
	Πράσινη ζώνη με μπλε ρίγα - 5 Kup
	Πράσινη ζώνη - 6 Kup
	Κίτρινη ζώνη με πράσινη ρίγα - 7ο Kup
	Κίτρινη ζώνη - 8ο Kup
	Λευκή ζώνη με κίτρινη ρίγα - 9ο Kup
	Λευκή ζώνη - 10ο Kup

Εικόνα 13

Ο αγωνιζόμενος που θέλει να ασχοληθεί με το αγωνιστικό μέρος του αθλήματος αυτού θα πρέπει, εκτός από ικανότητες τεχνικής και τακτικής, να έχει και σωματικές ικανότητες (τεχνική, ταχύτητα, δύναμη, αντοχή, ευκινησία και ευλυγισία), λειτουργικές ικανότητες (όσο το δυνατόν καλύτερη φυσική κατάσταση ) και ψυχοσωματικές ικανότητες (αυτοπεποίθηση, υπομονή, πειθαρχία, θάρρος, αποφασιστικότητα κ.τ.λ.).

Ένας αγώνας ξεκινάει με τους κριτές και τον διαιτητή να παίρνουν θέση. Ο διαιτητής που βρίσκεται στο κέντρο και θα είναι αυτός που θα διευθύνει τον αγώνα καλεί τους δύο αθλητές να έρθουν στο κέντρο και να λάβουν θέση. Οι προπονητές τους ήδη βρίσκονται καθισμένοι έξω από τον αγωνιστικό χώρο (στη περιμετρική περιοχή). Ο διαιτητής δίνει παράγγελμα/εντολή να ξεκινήσει ο αγώνας και το χρονόμετρο ξεκινά να μετρά αντίστροφα (2 λεπτά το κάθε ημίχρονο). Κατά τη διάρκεια του ημίχρονου, οι προπονητές μπορούν να δίνουν εντολές στους αθλητές τους και υποδείξεις.

Έγκυροι πόντοι θεωρούνται: 1) μία δυνατή γροθιά στο μπροστινό μέρος του θώρακα,

στη περιοχή κάτω από το στήθος, όχι όμως στο πίσω μέρος του θώρακα, 2) μια δυνατή κλοτσιά/λάκτισμα με το πίσω πόδι στο θώρακα (2 πόντοι), με το μπροστινό πόδι στο θώρακα (1 πόντος), καθώς και στη κάσκα/κεφάλι με το μπροστινό ή το πίσω πόδι (3 πόντοι)· με περιστροφική κλοτσιά/λάκτισμα στο κεφάλι οι πόντοι είναι 4. Μόλις τελειώσει ο χρόνος του πρώτου ημιχρόνου από τα 3 ημίχρονα συνολικά, ο διαιτητής δίνει εντολή στους αθλητές να πάνε στους προπονητές τους για διάλειμμα (1 λεπτό). Μόλις τελειώσει ο χρόνος του διαλείμματος τους φωνάζει πάλι στο κέντρο του αγωνιστικού χώρου, όπου και δίνει εντολή να ξεκινήσει ο χρόνος του δεύτερου ημιχρόνου. Κάπως έτσι εξελίσσεται ο αγώνας, μέχρι τη λήξη και του τρίτου ημιχρόνου. Νικητής είναι αυτός με τους περισσότερους πόντους. Σε περίπτωση ισοπαλίας περνάνε σε ένα τέταρτο ημίχρονο, το λεγόμενο «χρυσό πόντο», στον οποίο βγαίνει νικητής αυτός που θα σκοράρει πρώτος έστω και έναν πόντο.

Για να κατοχυρωθεί μια κλοτσιά ως πόντος πρέπει να είναι δυνατή, με ακρίβεια και να μην έχει παραβεί κάποιο κανόνα (να μην χάσει την ισορροπία του, να μην κρατήσει τον αντίπαλό του και τον εμποδίσει να αντιδράσει).

## Διατροφή

Η διατροφή, και συγκεκριμένα η σωστή διατροφή, στο Taekwondo παίζει πολύ μεγάλο ρόλο για την υγεία και το σώμα του εκάστοτε αθλητή. Όπως σε όλα τα αθλήματα, έτσι και σε αυτό θα πρέπει μέσα από τη διατροφή να καλύπτονται όλες οι ενεργειακές απαιτήσεις του οργανισμού για να λειτουργεί σωστά. Η λήψη βιταμινών, πρωτεϊνών, υδατανθράκων, λιπών, ανόργανων συστατικών και νερού είναι τα έξι απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την ανθρώπινη διατροφή. Τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά είναι αυτά που χρειάζεται αλλά δε μπορεί να παράγει ο οργανισμός ή οι ποσότητες που παράγει δεν αρκούν και πρέπει να τα λάβει μέσω της τροφής<sup>13</sup>.

Σε ένα άθλημα, όπως το taekwondo, όπου οι προπονήσεις είναι συνεχείς και απαιτούν μεγάλα αποθέματα ενέργειας ο αθλητής θα πρέπει να ακολουθεί μια ισορροπημένη διατροφή, να καταναλώνει δηλαδή μεγάλη ποικιλία τροφών σε μικρές ποσότητες. Με αυτό το τρόπο και θα λαμβάνει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που του είναι απαραίτητα και παράλληλα θα προσλαμβάνει τον σωστό αριθμό θερμίδων για να διατηρήσει το βάρος του, που όπως αναφερθήκαμε και πιο πάνω είναι βασικό κριτήριο για τη συμμετοχή στο συγκεκριμένο άθλημα.

Μια ισορροπημένη διατροφή μπορεί να ακολουθήσει και κάποιος που δεν είναι αθλητής υψηλών αποδόσεων ή απλώς γυμνάζεται για δική του ευχαρίστηση (τρέξιμο, γυμναστήριο, γιόγκα, πιλάτες κτλ.). Θα βοηθήσει τον οργανισμό του να αναπτύξει ένα καλό ανοσοποιητικό σύστημα και θα αποφύγει άλλες επιβλαβείς ασθένειες (καρκίνο, παχυσαρκία κτλ.).



εικόνα 14

Όσων αφορά το taekwondo, η προπόνηση του αθλήματος είναι απαιτητική και χρειάζεται ενέργεια. Ο αθλητής κατά τη διάρκεια της προπόνησης χάνει ποσότητες υγρών και άλλων συστατικών ( υδατάνθρακες και λίπη) οι οποίες πρέπει να αναπληρωθούν μετά την προπόνηση. Το αίσθημα της δίψας είναι το σημάδι της απώλειας υγρών. Τα υπόλοιπα συστατικά θα τα λάβει ο αθλητής μέσω της τροφής, απ' όπου θα λάβει και άλλα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά (ποσότητες πρωτεϊνών, βιταμινών και άλλων συστατικών).

Ο κάθε αθλητής οφείλει να λαμβάνει σοβαρά υπόψιν του τα γεύματα που κάνει και να προσέχει το σώμα του και την υγεία του. Θα πρέπει να προσέχει τις ποσότητες και τις ώρες που λαμβάνει τα γεύματα αυτά. Ένα μεγάλο θέμα στον αγωνιστικό χώρο είναι τα προαγωνιστικά γεύματα. Τι πρέπει και τι δε πρέπει να τρώει ένας αθλητής πριν τον αγώνα ή την προπόνηση; Παρά το γεγονός ότι δεν έχουν υπάρξει έρευνες που να επιβεβαιώνουν την αξία του προαγωνιστικού γεύματος, έχουν δημιουργηθεί κάποιες σχετικές οδηγίες μέσα από πρακτικές εμπειρίες. Από ένα προαγωνιστικό γεύμα μπορούμε να θέσουμε διάφορους στόχους οι οποίοι μέσα από το συνδυασμό σωστής σύστασης και κατάλληλου χρόνου λήψης του γεύματος μπορούν να πραγματοποιηθούν.

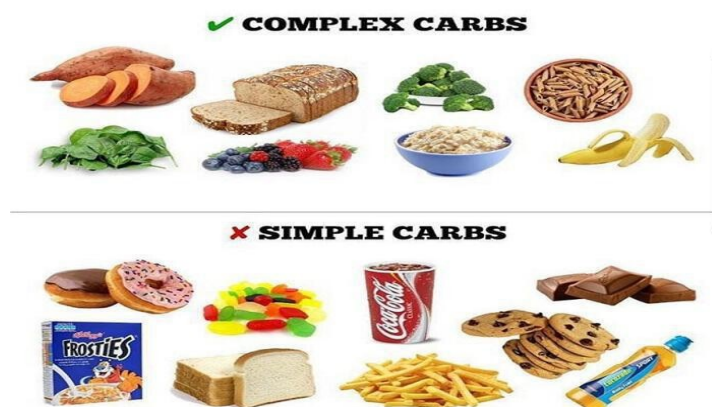
Ένα προαγωνιστικό γεύμα κατά την έναρξη του αγώνα θα πρέπει να μην βαρύνει το στομάχι, να μην προκαλεί γαστρεντερική δυσφορία, να μην αισθάνεται ο αθλητής μετά τη λήψη του πείνα ή ζαλάδα, να τροφοδοτεί το αίμα και τους μύες με τα απαραίτητα συστατικά και να παρέχει επαρκή ποσότητα υγρών στον οργανισμό. Ένα τέτοιο γεύμα σε στέρεη μορφή (π.χ. ζυμαρικά) θα πρέπει να λαμβάνεται 3 με 4 ώρες πριν τον αγώνα, κατά κύριο λόγο πλούσιο σε υδατάνθρακες και χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπη και πρωτεΐνη, ώστε να δώσει αρκετό χρόνο στο στομάχι να το επεξεργαστεί και να το χωνέψει<sup>13</sup>. Υπάρχουν κάποιες τροφές που θα πρέπει να μην καταναλώνονται πριν τον αγώνα όπως τα φασόλια, γιατί προκαλούν αέρια, οι πικάντικες τροφές και προϊόντα που έχουν βάση το πίτουρο<sup>13</sup>. Τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα επίσης θα πρέπει να αποφεύγονται<sup>13</sup>. Επιπλέον, θα πρέπει να αποφεύγονται η σοκολάτα, καθώς προκαλεί αύξηση της γλυκόζης στο αίμα, και οι φυτικές ίνες, οι οποίες προκαλούν το αίσθημα «φουσκώματος» όταν καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες<sup>14</sup>.

Σημαντική είναι και η επαρκής πρόσληψη υγρών, ειδικά αν το αγώνισμα που πρόκειται να λάβει μέρος ο αθλητής γίνεται κάτω από δύσκολες καιρικές συνθήκες (πολύ θερμό περιβάλλον)<sup>13</sup>. Η λήψη των υγρών μπορεί να γίνει ακόμα και 15 με 30 λεπτά πριν τον αγώνα<sup>13</sup>. Η πρωτεΐνη σε μεγάλη ποσότητα θα πρέπει να αποφεύγεται καθώς προκαλεί αύξηση έκκρισης ούρων από τα νεφρά<sup>13</sup>.

Κατά την διάρκεια των αγωνισμάτων δεν είναι απαραίτητο να καταναλώνει κάτι ο αθλητής, με μόνη εξαίρεση τους υδατάνθρακες και τα υγρά<sup>13</sup>. Οι υδατάνθρακες περιέχουν την επιθυμητή ενέργεια που χρειάζεται ο οργανισμός μετά από συνεχόμενη άσκηση, ενώ τα υγρά βοηθούν στη ρύθμιση του εσωτερικού του οργανισμού<sup>13</sup>. Σε ιδιαίτερες περιπτώσεις, όπως για παράδειγμα σε αγώνισμα υπεραντοχής, ιδανικό είναι να ληφθεί ένα υποτονικό διάλυμα ηλεκτρολυτών<sup>13</sup>.

Μετά το πέρας των αγώνων, ο αθλητής θα πρέπει να αναπληρώσει τις χαμένες ουσίες για να επανέλθει ο οργανισμός στις φυσιολογικές τιμές του. Πρώτα απ' όλα, η δίψα βοηθά στο να καταναλωθούν οι απαραίτητες ποσότητες υγρών που απομακρύνονται από τον οργανισμό. Επιπλέον, κατά τη διάρκεια του αγώνα, πρωταγωνιστικό ρόλο έχουν οι υδατάνθρακες και τα λίπη, τα οποία μπορούν εύκολα να αναπληρωθούν μέσα από τροφές. Αυτό θα συμβάλει στην αναπλήρωση και του μυϊκού γλυκογόνου, το οποίο είναι απαραίτητα για τις προπονήσεις που γίνονται κάθε μέρα και έχουν υψηλή ένταση<sup>13</sup>.

Ένας αθλητής οφείλει να προσέχει το σώμα του και τον οργανισμό του, να λαμβάνει όλα τα θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για τη σωστή λειτουργία του τόσο κατά τη διάρκεια των αγώνων όσο και των προπονήσεων.



εικόνα 15

## Παράγοντες που παίζουν ρόλο στην απόδοση και την υγεία του αθλητή

Το Taekwondo είναι ένα άθλημα απαιτητικό, χρειάζεται πειθαρχία, υπομονή και επιμονή για να φτάσει ένας αθλητής στο ανώτατο επίπεδο και να επιτύχει τον στόχο που έχει βάλει ο ίδιος. Χρειάζεται να προσπαθεί κάθε μέρα για το καλύτερο, να είναι διατεθειμένος να θυσιάσει κάποια πράγματα από την ζωή του και μην πιέζει όμως τον εαυτό του να ξεπερνά τα όρια του. Ωστόσο υπάρχουν κάποιοι παράγοντες που επηρεάζουν τον αθλητή σε αρκετούς τομείς της ζωής του και έχουν καθοριστικό ρόλο στην απόδοση του αλλά και στην υγεία του.

Οι περισσότεροι αθλητές είναι και μαθητές ταυτόχρονα, οπότε δέχονται αρκετοί πίεση και από το σχολείο και από τις προπονήσεις. Όλο αυτό το άγχος και η γεμάτη καθημερινότητα του έφηβου αθλητή συσσωρεύεται και μπορεί να αντιδράσει και να ξεσπάσει με άσχημο τρόπο (π.χ. επιθετική συμπεριφορά, αγένεια) ή ακόμα και να ξεκινήσει κάποια ανθυγιεινή συνήθεια (τσιγάρο, ποτό κ.τ.λ.). Είναι πολύ πιθανόν κάποιος αθλητής από μικρή ηλικία να πάσχει από κρίσεις άγχους, κρίσεις πανικού ή έλλειψη ύπνου λόγω της πιεσμένης καθημερινότητας από το σχολείο, τα φροντιστήρια και τις προπονήσεις.

Γενικότερα η εφηβεία είναι μια ηλικία που χρειάζεται προσοχή για να έχει το παιδί σωστά πρότυπα και μια ομαλή ζωή μετέπειτα. Επιπλέον, σε μια δύσκολη αγωνιστική φάση, ο αθλητής χρειάζεται τη στήριξη και τη κατανόηση όλων. Οι γονείς, ο προπονητής, οι δάσκαλοι, οι φίλοι οφείλουν να είναι δίπλα του και να τον στηρίζουν στον δύσκολο αυτό αγώνα και να μην τον πιέζουν ή του προκαλούν περισσότερο άγχος και στρες. Ο αθλητής ο ίδιος μπορεί να κρίνει αν είναι καλά προετοιμασμένος ή τι πρέπει να προσθέσει στη προπόνησή του ώστε να φτάσει στον στόχο του. Αν συμβεί το αντίθετο, τότε ο αθλητής θα χάσει την αυτοπεποίθησή του, θα πέσει ψυχολογικά, θα κλειστεί στον εαυτό του και μπορεί και να σταματήσει τον αθλητισμό.

Η ψυχολογία του αθλητή είναι το παν για να κερδίσει έναν αγώνα. Έχοντας καθαρό μυαλό και ψυχραιμία μπορεί να 'διαβάσει' τον αντίπαλο και να κερδίσει το παιχνίδι. Όλα όμως ξεκινούν από τη διατροφή του αθλητή. «Νους υγιής εν σώματι υγιεί» όπως έλεγαν οι αρχαίοι Έλληνες, λέγεται μέχρι σήμερα και θα λέγεται για πολλά χρόνια ακόμα. Αν ο αθλητής δεν έχει μια ισορροπημένη και πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και βιταμίνες διατροφή τότε ο οργανισμός του θα εξαντληθεί και το μυαλό δε

λειτουργεί όπως πρέπει, θα νιώθει συνέχεια εξαντλημένος και δε θα μπορεί να ανταπεξέλθει στις υποχρεώσεις του. Εξάλλου το άθλημα του Taekwondo είναι άθλημα που βασίζεται σε κατηγορίες κιλών, οπότε ο αθλητής δε μπορεί να αποκλίνει και πολύ από το στόχο του.

Ωστόσο, είναι και οι αθλητές που καταφεύγουν σε εξαντλητικές δίαιτες με σκοπό να χάσουν τα παραπάνω κιλά και να παίξουν σε μικρότερη κατηγορία κιλών.

Παράληψη γευμάτων, μείωση μερίδων, μείωση λήψης υγρών, λήψη διουρητικών ή άλλων προϊόντων μπορούν να βλάψουν πολύ σοβαρά την υγεία του αθλητή. Όλες αυτές οι μέθοδοι γίνονται κάποιες φορές και λίγες μέρες πριν τον αγώνα, με σκοπό ο αθλητής να χάσει κάποια κιλά σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα με αποτέλεσμα να εξαντλείται ο οργανισμός και την επόμενη μέρα να μην μπορεί να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις του αγώνα. Κάποιοι προπονητές συστήνουν στους αθλητές να προπονούνται φορώντας παραπάνω ρούχα ή ειδικές στολές για να ιδρώσουν και να χάσουν κάποια γραμμάρια, να μπουν στη σάουνα ή να προπονηθούν σε δωμάτια με πολύ υψηλή θερμοκρασία<sup>15</sup>. Όλα αυτά είναι βλαβερά για τον αθλητή και την υγεία του και καθώς μιλάμε για αθλητές έφηβους που ακόμα βρίσκονται στην ανάπτυξη, μπορεί να προκαλέσουν ανεπανόρθωτες επιπτώσεις.

Αν και όπως σε κάθε άθλημα χρειάζεται να εξασκηθούν αρκετά, να προπονηθούν αρκετά και να λάβουν μέρος σε αγώνες για να αποκτήσουν την εμπειρία και να δουν αν η προπόνηση που κάνουν αποδίδει, οι αθλητές δε πρέπει να ξεχνούν ότι ο οργανισμός τους έχει κάποια όρια και οφείλουν να ακούν το σώμα τους. Να έχουν ένα καλό πρόγραμμα ύπνου, διατροφής και προπόνησης ώστε να μην οδηγηθούν στην υπερκόπωση. Να μην έχουν έπαρση και εγωισμό και να ακούν τους ειδικούς (γιατρούς, προπονητές κ.τ.λ. ) και τις οδηγίες που τους δίνουν διότι τους συμβουλεύουν για την δική τους υγεία και επιτυχία.



## Μακροχρόνιες επιδράσεις της προπόνησης του αθλητή στην μετέπειτα του ζωή και υγεία

Από την αρχαιότητα είναι ευρέως γνωστό ότι ο αθλητισμός συμβάλλει στην υγιή ανάπτυξη του σώματος και του μυαλού. Τα παιδιά από μικρή ηλικία εντρυφούσαν στη γυμναστική με την επιμέλεια της πολιτείας<sup>16</sup>. Η διαφορά της γυμναστικής και του αθλητισμού είναι ότι η γυμναστική ή αλλιώς η εκγύμναση του σώματος ακολουθούσε τους νέους και στη μετέπειτα ζωή τους για να διατηρηθούν σε ‘φόρμα’<sup>16</sup>. Ο αθλητισμός στην Αρχαία Ελλάδα υπήρξε με τη μορφή ευγενούς άμιλλας και ελεύθερου ανταγωνισμού<sup>16</sup>. Στις μέρες μας όμως λόγω της πίεσης και της καθημερινότητας ο άνθρωπος δεν έχει την πολυτέλεια του χρόνου να αθληθεί τόσο, υπάρχουν όμως και αυτοί που από μικρή ηλικία βρέθηκαν στο χώρο του αθλητισμού και θέλουν να συνεχίσουν μέχρι και σήμερα να αθλούνται, σε οποιαδήποτε μορφή τους είναι εφικτό (περπάτημα, γυμναστήριο κ.τ.λ.).

Η προπόνηση του taekwondo, και κατ’ επέκτασιν η άσκηση, προσφέρει πολλά οφέλη στη ζωή του αθλούμενου. Αποκτά πνεύμα αγωνιστικότητας, αυτοκυριαρχίας, θάρρους, αποφασιστικότητας, τόλμης για την αντιμετώπιση ενός αγώνα αλλά και του αγώνα της ζωής<sup>17</sup>. Με την ενασχόληση στον αθλητισμό ο αθλούμενος θέτει στόχους που καθημερινά παλεύει να επιτύχει, με υπομονή και επιμονή<sup>17</sup>. Επιπλέον είναι μια καλή ενασχόληση για να καλύψει τον ελεύθερό του χρόνο, μακριά από την ρουτίνα της καθημερινότητας και του άγχους<sup>17</sup>.

Η ενασχόληση με το taekwondo χτίζει το ήθος, οδηγεί τον αθλούμενο στη εγκράτεια, τη λιτότητα, την πειθαρχία στους κανόνες καθώς και στο σεβασμό στον συνάνθρωπο και στο διαφορετικό<sup>17</sup>. Διαμορφώνονται έτσι πιο ενάρετοι χαρακτήρες, που έχουν πίστη στα ιδανικά, όπως για παράδειγμα του υγιούς αθλητισμού και των αξιών που απορρέουν από αυτόν<sup>17</sup>. Τον αποτρέπει από παραβατικές συμπεριφορές, τον κάνει καλό άνθρωπο και πολίτη και του εμπνέει το αίσθημα της υπευθυνότητας.

Ο αθλητισμός βοηθά στην αρμονική ανάπτυξη του σώματος και του πνεύματος, προσφέρει υγεία και σωματική ευρωστία στον οργανισμό<sup>17</sup>. Επίσης αποτρέπει τον ασκούμενο από τη χρήση ναρκωτικών και άλλων επιβλαβών χημικών ουσιών<sup>17</sup>. Η προπόνηση του taekwondo σε συνδυασμό με τον αγώνα φέρνει τον αθλούμενο σε μια κατάσταση προβληματισμού για το πώς θα ξεπεράσει μια κατάσταση κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα (π.χ. πώς θα πετύχει μια κλωτσιά ή πώς θα

περάσει μπροστά στο σκορ), καταστάσεις δηλαδή που του δημιουργούν άγχος και καλείται να τις ξεπεράσει. Αυτό θα τον βοηθήσει και μετέπειτα στη καθημερινότητά του, αφού θα μπορεί να βρει λύσεις μέσα σε καταστάσεις πίεσης και άγχους.

Η συμμετοχή στον αθλητισμό έχει θετικά αποτελέσματα τόσο στο σώμα και στην υγεία όσο και στο μυαλό και τον χαρακτήρα. Ένα παιδί που μπαίνει από νωρίς στο χώρο του αθλητισμού χτίζει ένα υγιή σώμα και πλάθει μια ολοκληρωμένη και σωστή προσωπικότητα και διαγωγή απέναντι στο κοινωνικό περίγυρο. Κοινωνικοποιεί και δένει με δεσμούς φιλίας τους συνασκούμενους, τους βοηθά να αναγνωρίζουν την αξία των αντιπάλων και την ανάπτυξη του σεβασμού<sup>17</sup>. Ένας μεγάλος και κορυφαίος αθλητής που λειτουργεί ως υγιές πρότυπο για τους νέους μπορεί να επηρεάσει με τη γνώμη του σε θέματα που αφορούν κρίσιμα κοινωνικά θέματα, όπως η βία, τα ναρκωτικά κ.τ.λ<sup>17</sup>. Καλλιεργείται το ομαδικό πνεύμα και η συνεργασία, η αλληλεγγύη και άλλες αρετές, οι οποίες είναι χρήσιμες για την 'ένταξή του στη κοινωνία'<sup>17</sup>.

Η άσκηση γενικότερα βοηθά στη βελτίωση και τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης του αθλούμενου και της σωστής σωματοδομής. Αποφεύγουν την καθιστική ζωή και θα προλάβει ενδεχόμενα μελλοντικά προβλήματα υγείας<sup>18</sup>. Η άσκηση προσφέρει οφέλη τόσο στους νέους όσο και στους ενήλικες, αφού τους οδηγεί σε έναν τρόπο ζωής όπου ακολουθούν μια υγιεινή διατροφή ως τρόπο ζωής, αθλούνται αποφεύγοντας πιθανότητες για καρδιακές παθήσεις, ζάχαρο, σκελετικά προβλήματα κ.τ.λ.. Ωθεί στη ενασχόληση με τον αθλητισμό ακόμα και αν σταματήσει το taekwondo, αποτέλεσμα της θετικής εντύπωσης που του άφησε το συγκεκριμένο άθλημα.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Η μελέτη έγινε με τη χρήση ερωτηματολογίου. Έπειτα ακολούθησαν ερωτήσεις σχετικές με την αθλητική και την αγωνιστική εμπειρία, όπως πόσες ώρες έκανε προπόνηση ο συμμετέχοντας, πόση ώρα κτλ. Ακολούθησαν δύο ενσωματωμένα ερωτηματολόγια, ένα για τη ποιότητα ζωής κι ένα για το άγχος. Οι συμμετέχοντες στη συνέχεια ερωτήθηκαν για τις διακρίσεις/νίκες τους και για τυχόν τραυματισμούς που μπορεί να είχαν. Τέλος, κλήθηκαν να απαντήσουν σε μερικές ερωτήσεις σχετικά με τις διατροφικές τους συνήθειες σε διάφορες χρονικές περιόδους καθώς και τις δίαιτες που χρειάστηκαν να κάνουν.

Μόλις λήφθηκε η έγκριση της μελέτης από την Επιτροπή Δεοντολογίας του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού της Θεσσαλίας το ερωτηματολόγιο δημοσιεύτηκε και μοιράστηκε μέσα από πλατφόρμες επικοινωνίας. Μόλις συμπληρώθηκε ένας ικανοποιητικός αριθμός συμμετεχόντων έγινε παύση λήψης νέων απαντήσεων για να ξεκινήσουμε να μελετάμε τα δεδομένα που συλλέχθηκαν.

- **Απαιτούμενη έγκριση από φορέα**

Η παρούσα μελέτη έλαβε έγκριση από την Εσωτερική Επιτροπή Δεοντολογίας του Τ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστημίου Θεσσαλίας μετά την υπ. Αριθμ. 1-5/9-2-2022 (Αριθμ. Πρωτ.: 1892)

- **Δείγμα**

Στην έρευνα έλαβαν μέρος 50 άτομα ηλικίας 18-50 ετών, τα οποία κλήθηκαν να απαντήσουν σε ερωτήσεις δημογραφικού χαρακτήρα (φύλο, ηλικία κτλ.), προπονητικής εμπειρίας και διατροφής καθώς και για το καθεστώς εργασίας και εκπαίδευσης.

- **Πειραματική διαδικασία**

Πριν ξεκινήσουμε να γράφουμε το ερωτηματολόγιο, φτιάξαμε ένα πρόχειρο σχεδιάγραμμα πάνω στο οποίο βασιστήκαμε για να βρούμε τις ερωτήσεις για το ερωτηματολόγιο. Οι ερωτήσεις έπρεπε να είναι στοχευμένες, να μην απαιτούν πολύ χρόνο γι' αυτόν που θα κληθεί να απαντήσει και να μας αποφέρει το κατάλληλο αποτέλεσμα για να μας απαντηθούν και τα δικά μας ερωτήματα. Αφού το ερωτηματολόγιο ετοιμάστηκε και εγκρίθηκε από την επιστημονική επιτροπή, ανέβηκε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (facebook) καθώς μοιράστηκε και μέσω μηνυμάτων και email. Η συμμετοχή ήταν μεγάλη και μπορέσαμε να συγκεντρώσουμε έναν αρκετά ικανοποιητικό αριθμό συμμετεχόντων και απαντήσεων για την έρευνά μας.

- **Ερωτηματολόγια**

Μέσα στο ερωτηματολόγιο είχαμε ενσωματωμένα τα ερωτηματολόγια για την ποιότητα ζωής (SF36 QoL, Quality of Life) και της κλίμακας αντίληψης του άγχους (Κλίμακα αντίληψης του άγχους PSS, Perceived Stress Scale). Μέσα από το ερωτηματολόγιο της ποιότητας ζωής βλέπουμε τις απόψεις του κάθε συμμετέχοντα για την υγεία του. οι πληροφορίες που θα συλλέξουμε μας βοηθήσουν να εξακριβώσουμε το πως αισθάνεται από πλευράς υγείας ο συμμετέχοντας και πόσο καλά μπορεί να ασχοληθεί με τις συνηθισμένες καθημερινές δραστηριότητες (π.χ. ανέβασμα σκάλας). Οι ερωτήσεις για την κλίμακα αντίληψης άγχους περιείχαν ερωτήσεις για τα συναισθήματα και τις σκέψεις των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα.

- **Στατιστική Ανάλυση**

Για την στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS PASW 18. Τα δεδομένα παρουσιάζονται ως Μέσος όρος και σταθερά απόκλιση ενώ τα γραφήματα παρουσιάζονται με την μορφή πίτας.

- **Κριτήρια Συμμετοχής**

Στην έρευνα συμμετείχαν άνδρες και γυναίκες ηλικίας 18-50 ετών, ενεργοί αθλητές και παλαίμαχοι, οι οποίοι είχαν συμμετοχή σε πάνω από 3 πανελλήνια πρωταθλήματα.

- **Κριτήρια αποκλεισμού συμμετοχής από τη μελέτη**

Από την έρευνα αποκλείστηκαν όσοι δεν ήταν αθλητές του taekwondo καθώς και όσοι δεν είχαν συμμετάσχει σε έστω 3 πανελλήνια πρωταθλήματα.

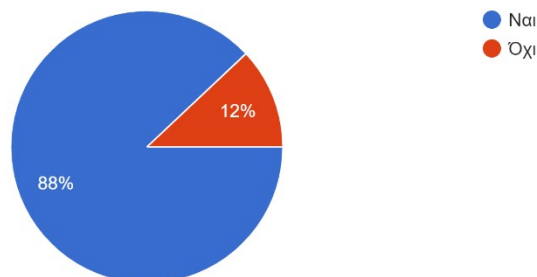
## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Από την παραπάνω έρευνα προέκυψαν κάποια αποτελέσματα τα οποία θα τα μελετήσουμε παρακάτω. Το μεγαλύτερο ποσοστό (23,3%) που έλαβαν μέρος στην έρευνα είναι 18 ετών, 14% είναι 19 ετών, το 11,6% 20 ετών ενώ το 2,3% είναι 38 και 48 ετών, ενώ φαίνεται πως υπερείχαν οι γυναίκες (67,4%) απ' ότι οι άντρες (32,6%). Το βάρος και το ύψος παρουσιάζουν μια μεγάλη ποικιλία. Το BMI κατά μέσο όρο είναι 21,57. Κατά τη διάρκεια του υπολογισμού του BMI παρατηρήθηκαν κάποιες τιμές οι οποίες ήταν κάτω από το φυσιολογικό όριο, δηλαδή κάποιοι συμμετέχοντες στην κλίμακα BMI ανήκαν στην κατηγορία των ελλειποβαρών.

Τα χρόνια που οι συμμετέχοντες έκαναν πρωταθλητισμό κυμαίνεται κατά μέσο όρο 9,7 χρόνια. Σε πανελλήνια πρωταθλήματα συμμετείχαν όλοι οι συμμετέχοντες και έλαβαν διάκριση και θέση στο βάθρο σε τουλάχιστον ένα. Ερωτήθηκαν και σε ποια κατηγορία συμμετείχαν και από τις απαντήσεις που λάβαμε είχαμε μεγάλη ποικιλία, καθώς το taekwondo είναι ένα άθλημα με αρκετές κατηγορίες σε κάθε ηλικία.

Πολλοί είναι αυτοί που αθλούνται μέχρι και σήμερα. Το είδος της άσκησης διαφέρει καθώς ο καθένας επιλέγει να αθληθεί σύμφωνα με τις ανάγκες και τις απαιτήσεις του ίδιου και του σώματός του. Μερικοί συνδύασαν την προπόνηση taekwondo με αερόβιο πρόγραμμα ή ενδυνάμωση.

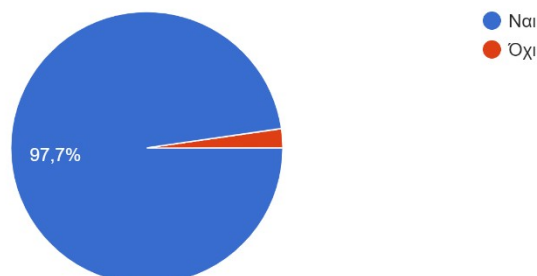
Υπήρξατε αθλητής του taekwondo;  
50 απαντήσεις



Σχήμα 1.

Το μεγαλύτερο ποσοστό συμμετεχόντων έχουν υπάρξει αθλητές του taekwondo (88%), ενώ μόλις το 12% δεν υπήρξε αθλητής του taekwondo.

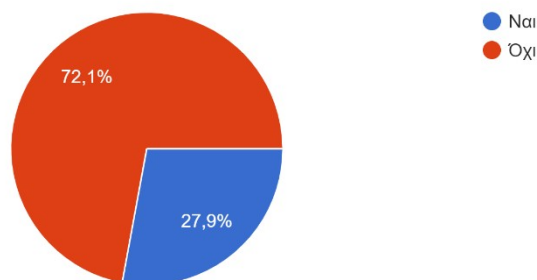
Συμμετείχατε ενεργά σε παραπάνω από 3 πανελλήνια πρωταθλήματα;  
44 απαντήσεις



### Σχήμα 2.

Το 97,7% συμμετείχε ενεργά σε έστω και 3 πανελλήνια πρωταθλήματα.

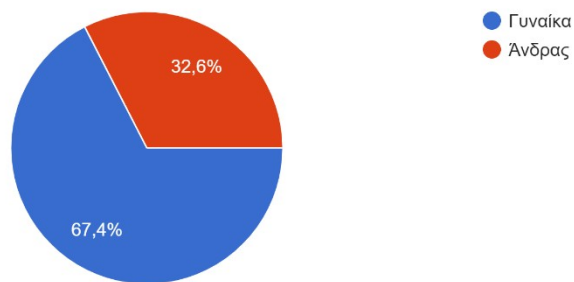
Έχεις κάποιο χρόνια πρόβλημα στην υγεία σου τώρα που σχετίζεται με τον πρωταθλητισμό και την αγωνιστική σου περίοδο;  
43 απαντήσεις



### Σχήμα 3.

Εδώ βλέπουμε ότι το 72,1% των αθλητών δεν έχει κάποιο τραυματισμό που σχετίζεται με τον πρωταθλητισμό. Μερικές από τις απαντήσεις που έδωσαν σχετικά με το είδος τραυματισμού ήταν αποκόλληση αστραγάλου, προβλήματα στη μέση και στη σπονδυλική στήλη καθώς και καταπονήσεις γονάτου αλλά και αστάθεια στο κύκλο περιόδου.

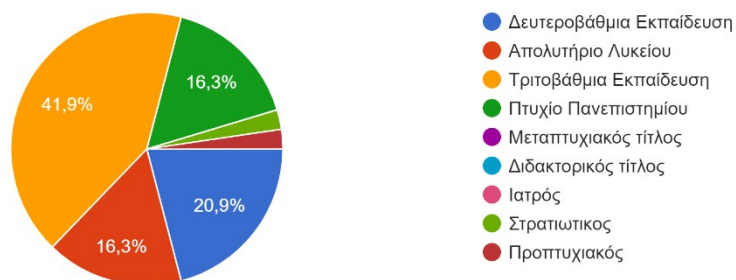
Φύλο  
43 απαντήσεις



#### Σχήμα 4.

Το 67,4% είναι γυναίκες συμμετέχοντες ενώ το 32,6% άνδρες.

Εκπαίδευση  
43 απαντήσεις

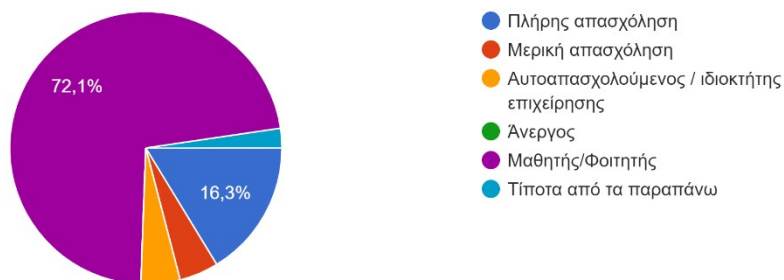


#### Σχήμα 5.

Από τις 43 απαντήσεις το μεγαλύτερο μέρος (41,9%) απάντησε ότι ανήκει στην τριτοβάθμια εκπαίδευση καθώς υπήρχαν και συμμετέχοντες ιατροί, στρατιωτικοί και προπτυχιακοί.



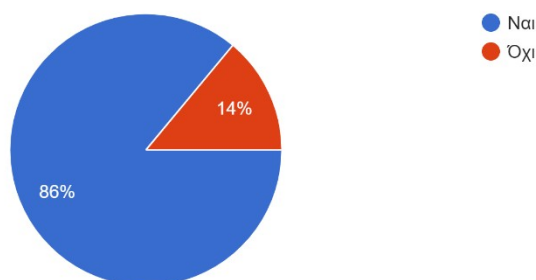
Εργασία  
43 απαντήσεις



### Σχήμα 6.

Το 72,1% είναι μαθητές/φοιτητές και το αμέσως επόμενο ποσοστό (16,3%) δήλωσαν πλήρης απασχόληση.

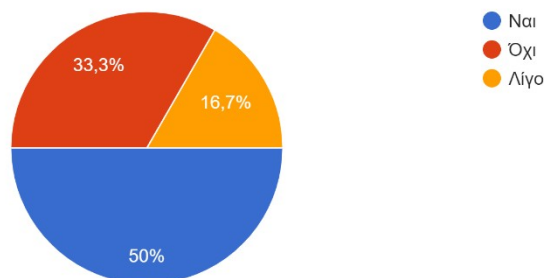
Αυτή τη περίοδο αθλείστε;  
43 απαντήσεις



### Σχήμα 7.

Στην ερώτηση αυτή το 86% απάντησε θετικά ενώ το 14% απάντησε ότι δεν αθλείται αυτή τη περίοδο. Αυτό σημαίνει ότι η επαφή με το άθλημα τους άφησε θετικά συναισθήματα και επέλεξαν την γυμναστική και μετέπειτα στη ζωή τους.

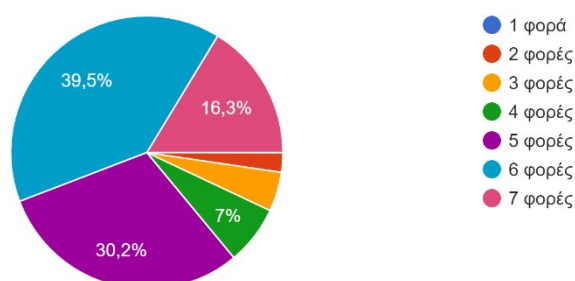
Αν ναι, ασχολείστε ακόμα με το taekwondo;  
42 απαντήσεις



### Σχήμα 8.

Το 50% ασχολείται ακόμα με το taekwondo, το 33,3% καθόλου ενώ το 16,7% ασχολείται λίγο.

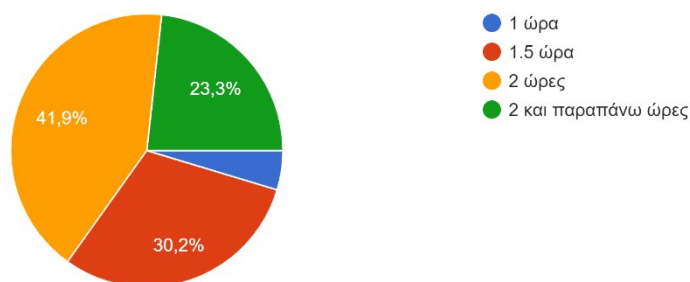
Πόσες φορές την εβδομάδα κάνατε προπόνηση;  
43 απαντήσεις



### Σχήμα 9.

Το μεγαλύτερο ποσοστό έκανε προπόνηση 5 με 6 φορές την εβδομάδα.

Πόση ώρα διαρκούσε η προπόνησή σας;  
43 απαντήσεις



### Σχήμα 10.

Σχεδόν 42% από αυτούς που συμμετείχαν στην έρευνα έκαναν προπόνηση 2 ώρες.

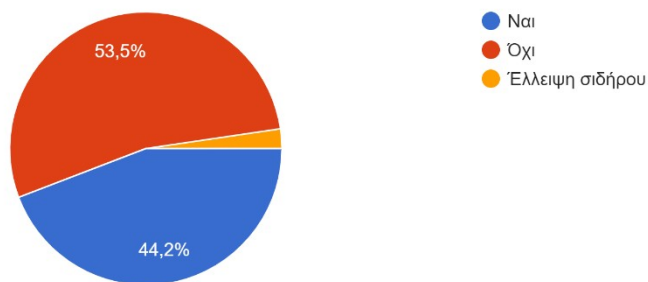
Πότε νιώσατε περισσότερη κόπωση/εξάντληση;  
43 απαντήσεις



### Σχήμα 11.

Το 58% ένιωσε περισσότερη κόπωση κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας για τα πρωταθλήματα παρά κατά τη διάρκεια της προσαρμογής και την αγωνιστική περίοδο.

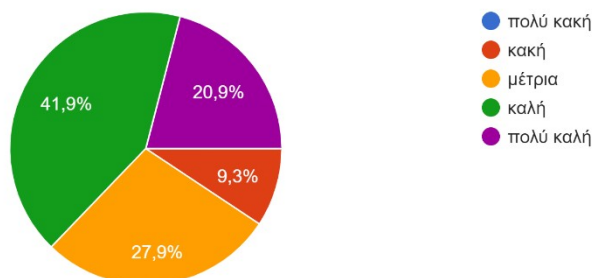
Κατά τη διάρκεια της προπόνησης νιώσατε αδυναμία/ ζαλάδα (που δεν σχετίζεται με χτύπημα);  
43 απαντήσεις



### Σχήμα 12.

Αν και το μεγαλύτερο ποσοστό απάντησε ότι δεν έχει νιώσει ζαλάδα κατά τη διάρκεια της προπόνησης που δεν προήλθε από χτύπημα, το 44,2% ανέφερε ότι έχει νιώσει μια ζαλάδα, ποσοστό σχετικά μεγάλο και ανησυχητικό.

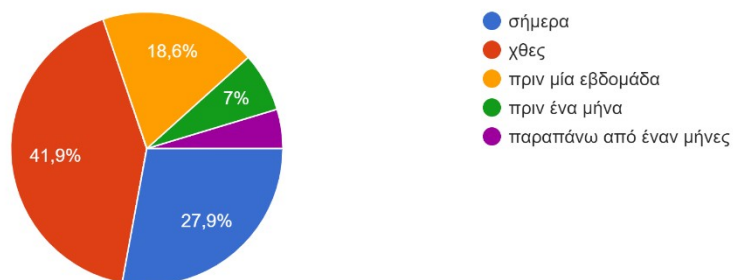
Ποια θεωρείτε ότι είναι η φυσική σας κατάσταση σήμερα;  
43 απαντήσεις



### Σχήμα 13.

Το 42% θεωρεί ότι έχει καλή φυσική κατάσταση σήμερα.

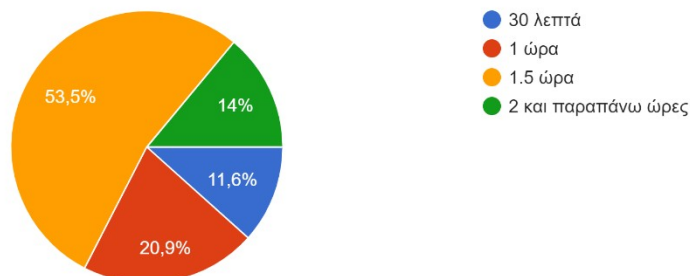
Πότε ασκηθήκατε τελευταία φορά;  
43 απαντήσεις



#### Σχήμα 14.

Πολλοί είναι αυτοί που αθλήθηκαν μια μέρα πριν απαντήσουν το ερωτηματολόγιο αλλά και την ίδια μέρα.

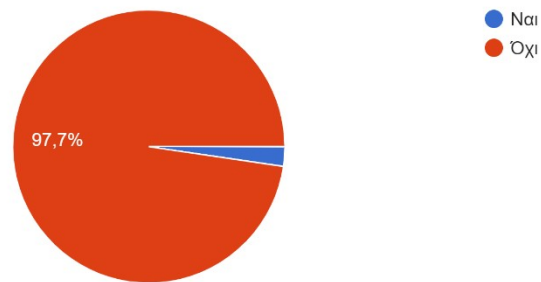
Τι διάρκεια είχε η δραστηριότητά σας;  
43 απαντήσεις



#### Σχήμα 15.

Στη πιο πρόσφατη δραστηριότητά τους, οι περισσότεροι συμμετέχοντες αθλήθηκαν για 1.5 ώρα.

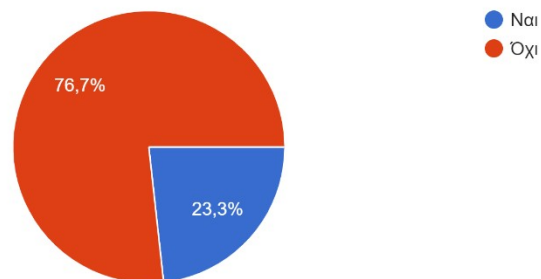
Έχετε συμμετάσχει σε ολυμπιακούς αγώνες;  
43 απαντήσεις



### Σχήμα 16.

Ανάμεσα στους συμμετέχοντες υπήρξε και ένας ο οποίος συμμετείχε σε ολυμπιακούς αγώνες.

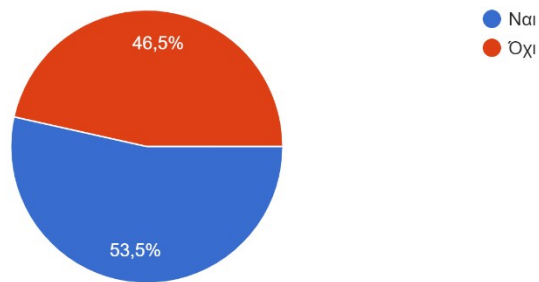
Έχετε συμμετάσχει σε παγκόσμιο πρωτάθλημα;  
43 απαντήσεις



### Σχήμα 17.

Υπήρχαν και συμμετέχοντες που συμμετείχαν σε παγκόσμιο πρωτάθλημα.

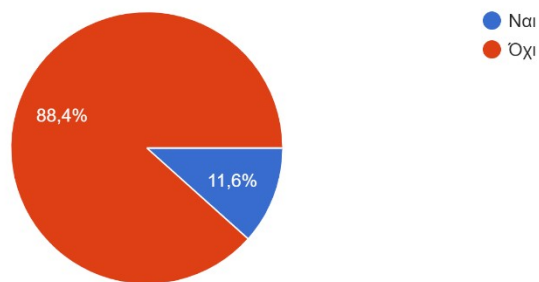
Έχετε συμμετάσχει σε πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα;  
43 απαντήσεις



### Σχήμα 18.

Ένα μεγάλο ποσοστό συμμετείχε και σε πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα.

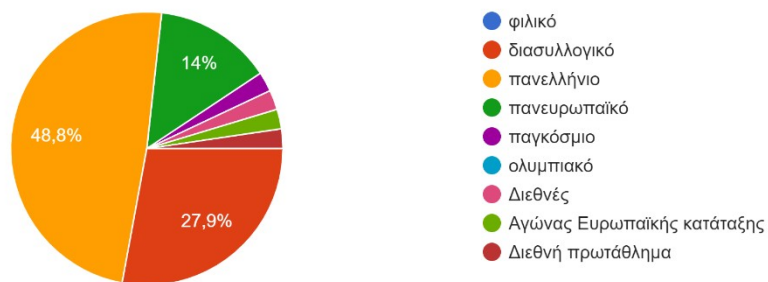
Όταν κάνετε πρωταθλητισμό αλλάζετε συχνά κατηγορία κιλών;  
43 απαντήσεις



### Σχήμα 19.

Οι περισσότεροι αθλητές δεν άλλαξαν συχνά κατηγορία κιλών. Αυτό σημαίνει ότι δε χρειάστηκε να κάνουν εξαντλητικές δίαιτες.

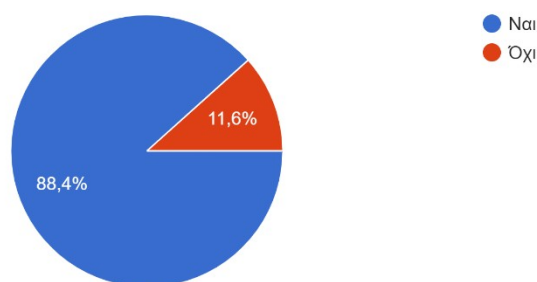
Τι διοργάνωση ήταν;  
43 απαντήσεις



### Σχήμα 20.

Οι συμμετοχές σε πανελλήνια πρωταθλήματα υπερಿಸχύνουν.

Είχατε ποτέ κάποιον τραυματισμό; (και εκτός προπόνησης)  
43 απαντήσεις

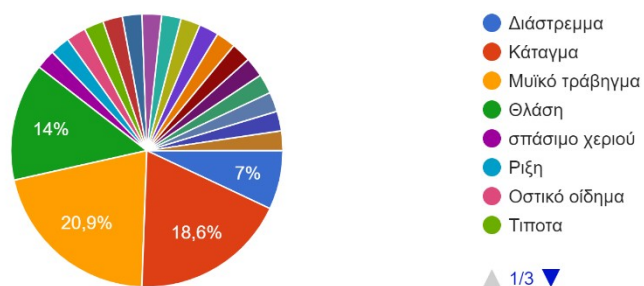


### Σχήμα 21.

Το 88% είχε κάποιο τραυματισμό έστω και μικρό, που τους άφησε εκτός προπόνησης για ένα χρονικό διάστημα.



Τι είδος τραυματισμού είχατε;  
43 απαντήσεις



### Σχήμα 22.

Αν και οι απαντήσεις είναι πάρα πολλές και οι τραυματισμοί είναι πολλοί και διαφορετικοί, το 21% αναφέρει μυϊκό τράβηγμα.

Τραυματιστήκατε σε:

43 απαντήσεις

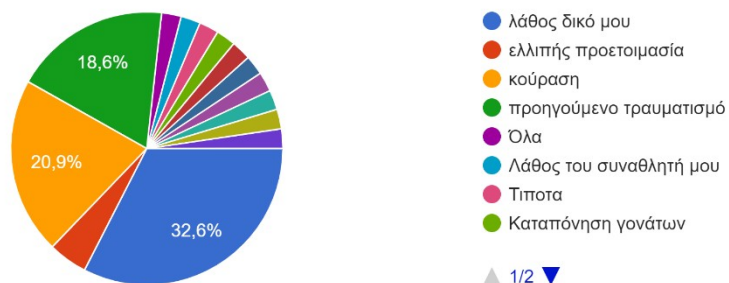


### Σχήμα 23.

Το 55,8% τραυματίστηκε στη προπόνηση. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει οι αθλούμενοι πρέπει να είναι πολύ συγκεντρωμένοι και προσεκτικοί, καθώς μπορεί ένας τραυματισμός να τους κρατήσει εκτός αγωνιστικού χώρου ακόμα και χρόνια.

Γιατί πιστεύετε ότι τραυματιστήκατε;

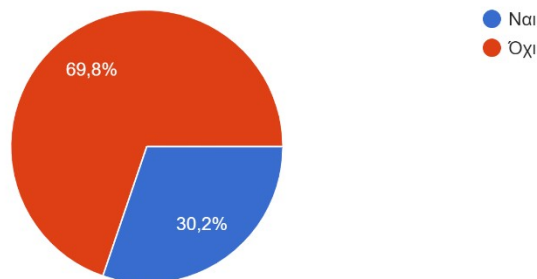
43 απαντήσεις



### Σχήμα 24.

Εδώ βλέπουμε ότι το 32,6% ήταν προσωπική του ευθύνη ο τραυματισμός του.

Σας ταλαιπωρεί ακόμα αυτός ο τραυματισμός ;  
43 απαντήσεις

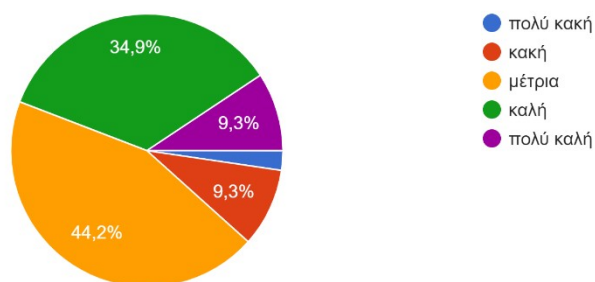


### Σχήμα 25.

Ένα θετικό αποτέλεσμα είναι ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των αθλητών δεν τους ταλαιπωρεί ακόμα ο τραυματισμός τους.

Από αυτούς που τους ταλαιπωρεί ακόμα ο τραυματισμός τους αφορά πόνους στον αστράγαλο και στα γόνατα.

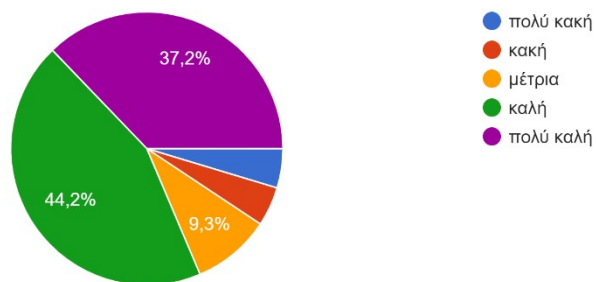
Πώς θα χαρακτηρίζατε τη διατροφή σας πριν ξεκινήσετε τον αγωνιστικό αθλητισμό;  
43 απαντήσεις



### Σχήμα 26.

Η διατροφή πριν την έναρξη του αγωνιστικού αθλητισμού αναφέρουν οι συμμετέχοντες ότι ήταν μέτρια (44,2%).

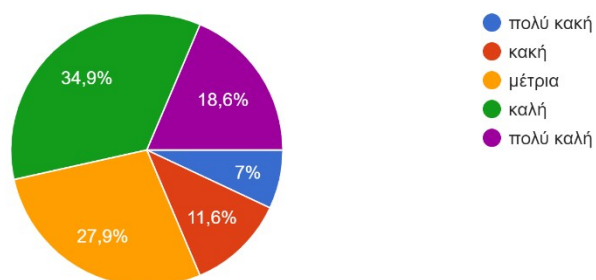
Πως θα χαρακτηρίζατε τη διατροφή σας κατά τη διάρκεια του αγωνιστικού αθλητισμού;  
43 απαντήσεις



### Σχήμα 27.

Κατά τη διάρκεια του αγωνιστικού αθλητισμού ήταν καλή (44,2%).

Πως θα χαρακτηρίζατε τη διατροφή σας σήμερα;  
43 απαντήσεις

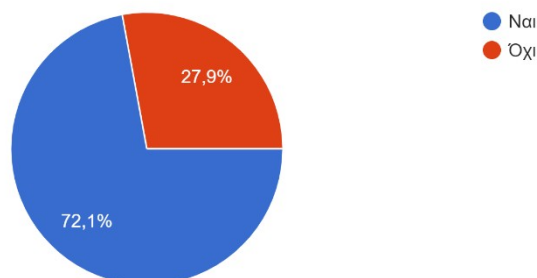


### Σχήμα 28.

Το 62,8% αναφέρει ότι σήμερα η διατροφή τους είναι μέτρια προς καλή.

Χρειάστηκε να κάνετε ποτέ εξαντλητική δίαιτα για να φτάσετε στα επιθυμητά κιλά της κατηγορίας σας;

43 απαντήσεις

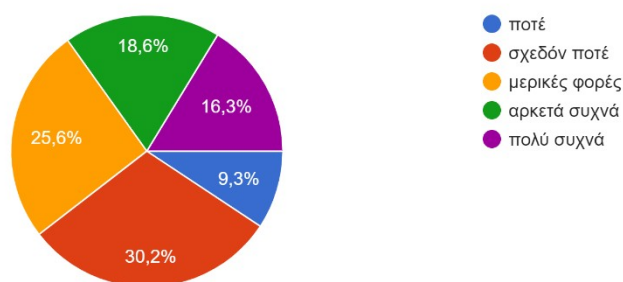


### Σχήμα 29.

Ένα ανησυχητικό αποτέλεσμα είναι ότι πολλοί από τους συμμετέχοντες αθλητές χρειάστηκε να κάνουν εξαντλητική δίαιτα (72,1%). Κράτησε από λίγες μέρες μέχρι και χρόνια, και κατά μέσο όρο χρειάστηκε να χάσουν 4.4 κιλά.

Νιώσατε ποτέ εξάντληση ή αδυναμία λόγω του συνδυασμού της προπόνησης και της ειδικής διατροφής;

43 απαντήσεις

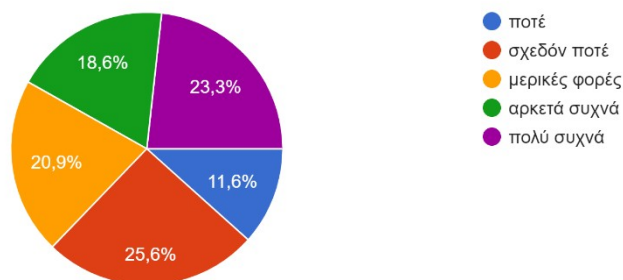


### Σχήμα 30.

Σε αυτή την ερώτηση, αν και το μεγαλύτερο ποσοστό απάντησε ότι δεν έχει νιώσει σχεδόν ποτέ εξάντληση ή αδυναμία από τον συνδυασμό προπόνησης και εξαντλητικής διαίτας, υπήρξε κι ένα ποσοστό (16,3%) που ένιωσε πολύ συχνά το αίσθημα της εξάντλησης.

Νιώσατε ποτέ είτε κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας είτε λίγο πριν τον αγώνα να μη μπορείτε να φάτε (να σας έχει «κλείσει» το στομάχι) ;

43 απαντήσεις

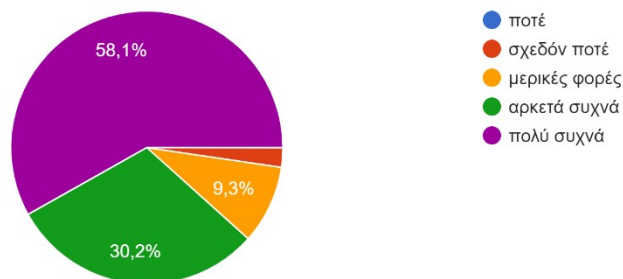


### Σχήμα 31.

Αυτό το φαινόμενο εμφανίζεται συχνά στους αθλητές λίγο πριν τον αγώνα ή λίγες μέρες πριν λόγω άγχους και πίεσης. Απ' ότι φαίνεται από τις απαντήσεις αρκετοί είναι αυτοί που το νιώθουν έστω και μερικές φορές (20,9%).

Κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας τρώγατε φρούτα και λαχανικά;

43 απαντήσεις



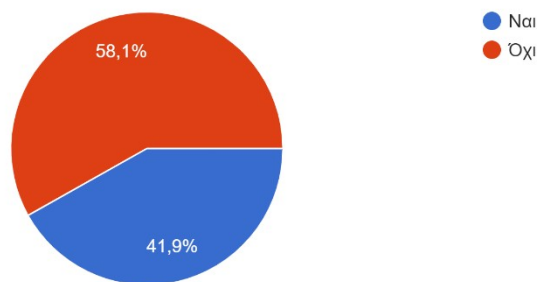
### Σχήμα 32.

Το 58% έτρωγε πολύ συχνά φρούτα και λαχανικά κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας.

Ένα μεγάλο ποσοστό λάμβανε επιπλέον βιταμίνες, πρωτεΐνες και ηλεκτρολύτες σαν συμπληρώματα για πιο γρήγορη αποκατάσταση.

Είχατε ποτέ βουλιμικά επεισόδια; (να τρως χωρίς «αύριο»)

43 απαντήσεις

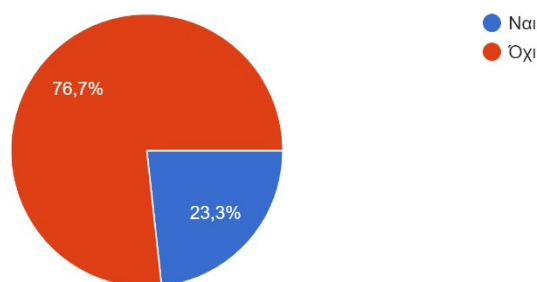


### Σχήμα 33.

Το 58,1% απάντησε πως δεν είχε ποτέ βουλιμικά επεισόδια, αλλά δυστυχώς είναι μεγάλο το ποσοστό (42% σχεδόν) που είχε τέτοιου είδους επεισόδιο έστω και μία φορά.

Είχατε ποτέ ανορεξία; (να μη θες να φας)

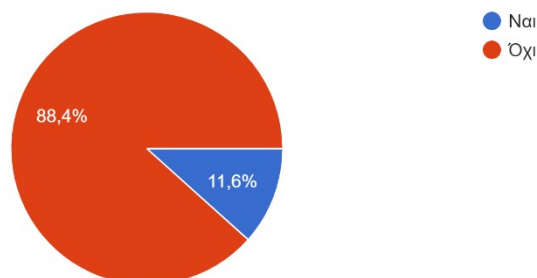
43 απαντήσεις



### Σχήμα 34.

Όσον αφορά την ερώτηση σχετικά με την ανορεξία, το 76,7% δεν είχε ποτέ του αίσθημα ανορεξίας ωστόσο ένα μεγάλο ποσοστό (23,3%) φάνηκε να είχε τέτοια περιστατικά.

Προκαλέσατε ποτέ τεχνητό εμετό γιατί μετανιώσατε γι' αυτό που φάγατε;  
43 απαντήσεις



### Σχήμα 35.

Αν και το 88,4% δεν είχε προκαλέσει ποτέ τεχνητό εμετό, το 11,6% έχει καταφύγει στη μέθοδο αυτή διότι μετάνιωσε γι' αυτό που έφαγε.

Παράμετροι	Συμμετέχοντες
Ερωτηματολόγιο Στρες	17,6 ± 8,4
Ερωτηματολόγιο Ποιότητας Ζωής	
• Σωματική Υγεία	76 ± 15
• Ψυχική Υγεία	65 ± 19
• Συνολικό Σκορ	71 ± 17

**Πίνακας 1:** Ανάλυση Ερωτηματολογίων

Στο ερωτηματολόγιο που μοιράστηκε στο κοινό υπήρχαν ενσωματωμένα 2 ερωτηματολόγια σχετικά με τη κλίμακα αντίληψης του στρες και την ποιότητα ζωής.

Πιο αναλυτικά, στο ερωτηματολόγιο για την κλίμακα αντίληψης του στρες υπάρχουν κάποιες κατηγορίες οι οποίες εντάσσονται οι συμμετέχοντες σύμφωνα με τα αποτελέσματα που βγαίνουν. Δηλαδή, αυτοί που ο βαθμός τους κυμαίνεται από 0 έως 13 θεωρούνται χαμηλού βαθμού στρες, αυτοί που βρίσκονται από 14 έως 26



βρίσκονται στη μέση της κλίμακας με μέτριο βαθμό στρες, ενώ αυτοί που σκοράρουν από 27 έως 40 βρίσκονται πολύ ψηλά στο βαθμό κλίμακας του στρες<sup>11</sup>.

Όσον αφορά το ερωτηματολόγιο για τη ποιότητα ζωής, αποτελείται από 36 ερωτήσεις σχετικές με: τη σωματική λειτουργικότητα, το σωματικό ρόλο, το σωματικό πόνο, τη γενική υγεία, τη ζωτικότητα, την κοινωνική λειτουργικότητα, το συναισθηματικό ρόλο και τη ψυχική υγεία. Όσο πιο υψηλό το σκορ τόσο καλύτερη είναι η ποιότητα υγείας του κάθε συμμετέχοντα.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Το taekwondo αποτελεί αγώνισμα που προωθεί την ευγενή άμιλλα και τον υγιή ανταγωνισμό. Όπως σε όλα τα αθλήματα, έτσι και στο taekwondo ο αθλητής πρέπει να προσέχει την υγεία του, να ακολουθεί έναν υγιεινό τρόπο ζωής, μια σωστή διατροφή και να αποφεύγει καταχρήσεις (ναρκωτικά, αλκοόλ κ.τ.λ.). Βοηθά επίσης τον νέο να αναπτύσσει υγιή πρότυπα και συνήθειες, να χτίζει μια σωστή δομή σώματος και να αγαπήσει τον αθλητισμό ώστε να συνεχίσει να αθλείται και μετέπειτα στη ζωή του.

Η διατροφή αποτελεί κύριο παράγοντα της σωστής λειτουργίας του οργανισμού. Με τον αθλητισμό και την ενασχόληση με το άθλημα του taekwondo φαίνεται πως επηρεάζεται θετικά ο αθλούμενος και στη μετέπειτα ζωή του, καθώς ακολουθεί μια ισορροπημένη διατροφή σε συνδυασμό με την άσκηση, λαμβάνοντας γνώση για τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός και τι να αποφύγουν. Από την έρευνα φάνηκε πως οι περισσότεροι αθλητές δεν άλλαζαν συχνά κατηγορίες κιλών, καταλήγοντας στο συμπέρασμα ότι δεν χρειάστηκε να κάνουν εξαντλητικές δίαιτες. Δεν λείπουν όμως και οι περιπτώσεις όπου οι αθλητές έπρεπε να χάσουν έστω και κάποια γραμμάρια λίγες μέρες πριν τον αγώνα, με αποτέλεσμα να καταφεύγουν σε μεθόδους επικίνδυνες για την υγεία τους (εξαντλητικές δίαιτες, λήψη μόνο κάποιων τροφών ή μόνο υγρών, λήψη διουρητικών χωρίς την έγκριση κάποιου ειδικού κ.τ.λ.). Ωστόσο αν και ένα μεγάλο ποσοστό δεν έχει νιώσει ζαλάδα από ειδικές διατροφές και δίαιτες, ανησυχητικό εμφανίστηκε το ποσοστό που ένιωσε μια μικρή ζάλη η οποία δεν ευθύνεται σε χτύπημα. Αυτό μας αφήνει υπονοούμενα πως είτε λείπει κάτι από τον οργανισμό του αθλητή και χρειάζεται εξετάσεις για να αντιμετωπιστεί (π.χ. έλλειψη σιδήρου) είτε λόγω κούρασης. Επιπλέον, είναι συχνό το φαινόμενο της ανορεξίας στη σημερινή κοινωνία, φαινόμενο που έχει μεγάλο αντίκτυπο στην υγεία και την ανάπτυξη των νέων. Το taekwondo αποτρέπει τέτοιου είδους πρότυπα, καθώς προάγει τον υγιή αθλητισμό, αφού και μέσα από την έρευνα φάνηκε ότι δεν πάσχει μεγάλο ποσοστό αθλητών από ανορεξία. Υπήρξε όμως ένα μικρό ποσοστό το οποίο ανέφερε ότι έχει νιώσει έστω και μια φορά το αίσθημα της έλλειψης πείνας, γεγονός που μπορεί να ευθύνεται και στη σωματοποίηση του άγχους και της πίεσης ενός αγώνα, φαινόμενο αρκετά συχνό για έναν αθλητή. Μεγάλο ήταν και το ποσοστό που είχε βουλιμικά επεισόδια, δηλαδή ο αθλητής να νιώθει συνεχή

πέινα, γεγονός που ευθύνεται στα πρότυπα που υποδεικνύει η σημερινή κοινωνία και στους νέους που προσπαθούν με κάθε τρόπο να ακολουθήσουν, μη σκεπτόμενοι τις συνέπειες. Ένα βουλιμικό επεισόδιο προέρχεται από την άσχημη εικόνα που έχει ο έφηβος για το σώμα του που πιστεύει ότι είναι σύμφωνο με τα «μοντέλα» της σημερινής κοινωνίας. Παρόμοια κατάσταση συμβαίνει και με έφηβους που προκαλούν τεχνητό εμετό γιατί μετάνιωσαν γι' αυτό που έφαγαν. Ο αθλητισμός όμως μπορεί να βοηθήσει να μην υπάρχουν τέτοιου είδους καταστάσεις, προωθώντας υγιή πρότυπα και σωστή καθοδήγηση για τη διατροφή και την ομαλή λειτουργία του οργανισμού του έφηβου.

Όπως σε όλα τα αθλήματα, έτσι και στο taekwondo δεν λείπουν και οι τραυματισμοί. Από ένα μικρό τράβηγμα μέχρι κατάγματα ή και χειρουργεία (λόγω τραυματισμών ή άλλων αιτιών), τα οποία τους άφησαν εκτός αγώνα ή προπονήσεων ένα χρονικό διάστημα. Στην έρευνά μας είχαμε πολλά παραδείγματα τραυματισμών που βίωσαν οι αθλητές και οι αθλήτριες κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής τους ζωής, όπως χονδροπάθεια, ράγισμα στο χέρι και στο πόδι, προβλήματα στη μέση και στη σπονδυλική στήλη καθώς και κάποιες εγχειρήσεις για την αποκατάσταση τραυματισμών (π.χ. εγχείρηση στο γόνατο από ρήξη χιαστού). Κάποια από αυτά τους ακολούθησαν και μετέπειτα στη ζωή τους ενώ άλλα δε τους ενοχλούν πλέον και συνεχίζουν χωρίς ενοχλήσεις την άσκησή τους, σύμφωνα με τα αποτελέσματα που είχαμε από την έρευνα. Οι τραυματισμοί αυτοί προήλθαν είτε κατά τη διάρκεια ενός αγώνα είτε κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης είτε ακόμα και εκτός αγωνιστικού χώρου. Αυτό σημαίνει πως πρέπει να είναι όλοι οι αθλητές και οι αθλήτριες προσεκτικοί και συγκεντρωμένοι όταν προπονούνται και σε έναν αγώνα διότι ένας τραυματισμός μπορεί να τους στερήσει μια θέση σε μια μεγάλη διοργάνωση.

Μέσα από τα δυο ερωτηματολόγια για την αντίληψη του άγχους και την ποιότητα ζωής καταλάβαμε ότι ο αθλητισμός βοηθά και στις καθημερινές καταστάσεις και διδάσκει μαθήματα εφ' όρου ζωής. Εφοδιάζει τους νέους με τα κατάλληλα μέσα για να αντιμετωπίσουν με επιτυχία διάφορα εμπόδια που μπορεί να συναντήσουν, με υπομονή και χωρίς άγχος. Ο άνθρωπος πρέπει να ζει χωρίς άγχος, να μάθει είτε να μην εκτίθεται σε στρεσογόνες καταστάσεις είτε να ξεπερνά τα προβλήματα με ηρεμία.

Το taekwondo είναι ένα άθλημα πρότυπο για τους νέους, καθώς είναι ένα ευρέως γνωστό άθλημα αυτοάμυνας. Θεωρείται αγώνισμα πρότυπο, καθώς προωθεί στους αθλητές υγιή πρότυπα και τους αποτρέπει από καταχρήσεις. Επηρέασε θετικά στην συνέχιση του αθλητισμού και στην υιοθέτηση μιας υγιεινής διατροφής σε συνδυασμό με την δια βίου άσκηση. Καταφέρνει να περνά στους νέους το ρητό «νους υγιής εν σώματι υγιεί», που είναι πολύ σημαντικό καθώς η σημερινή κοινωνία κατακλύζει τους έφηβους με χιλιάδες πρότυπα, ανάμεσα στα οποία καλούνται να επιλέξουν να ακολουθήσουν.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ**

Συμπερασματικά, η ενασχόληση με το taekwondo άφησε θετικά συναισθήματα στους αθλούμενους. Οι περισσότεροι ακολουθούν μια σωστή διατροφή, αθλούνται και προσπαθούν να διατηρούν τον οργανισμό τους υγιή. Ένας γονιός μπορεί χωρίς άγχος να παραπέμψει το παιδί του σε μια σχολή ώστε να έρθει σε επαφή και να το αγαπήσει όπως και κάθε παιδί που ξεκινάει το άθλημα και σήμερα έχει έναν υγιεινό τρόπο ζωής, όσο χρονών κι αν είναι. Θα πλάσει τη προσωπικότητα του μικρού παιδιού και θα υποδείξει σωστά πρότυπα. Θα τον βοηθήσει να ελέγξει το άγχος και τη πίεση ενός αγώνα και να μπορέσει να αναπτύξει έναν μηχανισμό άμυνας που θα τον βοηθήσει και στη καθημερινότητά του.

Από την έρευνά μας βγάλαμε αρκετά συμπεράσματα. Αρχικά, όπως όλα τα αθλήματα, έτσι και από το taekwondo δε λείπουν οι μικροτραυματισμοί. Επιπλέον, διδάσκει τον υγιή αθλητισμό και τη δια βίου άσκηση. Σε μια πιθανή επικείμενη έρευνα μπορούμε να μελετήσουμε με όργανα ενδείξεις κατά τη διάρκεια της προπόνησης, όπως τι οξυγόνο κυκλοφορεί στο αίμα πριν, μετά και κατά τη διάρκεια της καθώς και πώς λειτουργεί ο οργανισμός αν λάβει κάποιο ρόφημα ή τροφή πριν τη προπόνηση ή μετά (π.χ. ηλεκτρολύτες, συμπληρώματα κ.τ.λ.). Μια άλλη έρευνα μπορεί να διεξαχθεί πάνω σε αθλητές που είχαν τραυματισμούς, μικρούς ή και μεγάλους. Πώς τους επηρέασε στη μετέπειτα πορεία τους στο άθλημα, αλλά και αυτοί που έμειναν εκτός μεγάλο διάστημα τι προβλήματα είχαν στην επανένταξή τους.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. *TAE KWON DO...Ο Δρόμος του ποδιού & του χεριού* (x.x.). Ανακτήθηκε από: <https://larisa-taekwondo.club/taekwondo/159-to-tae-kwon-do-einai-olympiako-athlima>
2. Γαλώνης Η. (2015). *Φιλοσοφία και πνεύμα του Taekwondo*. Ανακτήθηκε από: <https://www.taekwondo-pasport.gr/η-φιλοσοφία-του-taekwondo/>
3. *Η ιστορία του Taekwondo* (χ.χ.). Ανακτήθηκε από: <https://www.taekwondo-pasport.gr/η-φιλοσοφία-του-taekwondo/>
4. *Παρουσίαση αθλήματος Taekwondo* (χ.χ.). Ανακτήθηκε από: <https://www.pegasos-analyseos.gr/taekwondo-thessaloniki/>
5. *Η ιστορία του Taekwondo* (χ.χ.). Ανακτήθηκε από: <http://www.arion2005.gr/taekwondo-history/>
6. *Ιστορία του Tae Kwon Do* (χ.χ.). Ανακτήθηκε από: <http://www.taekwondoclub.gr/taekwondo/i-istoria-tou-tkd.html>
7. *Taekwondo στους Ολυμπιακούς αγώνες* (χ.χ.). Ανακτήθηκε από: [https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A4%CE%AC%CE%B5\\_%CE%BA%CE%B2%CE%BF%CE%BD\\_%CE%BD%CF%84%CE%BF\\_%CF%83%CF](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A4%CE%AC%CE%B5_%CE%BA%CE%B2%CE%BF%CE%BD_%CE%BD%CF%84%CE%BF_%CF%83%CF)

[%84%CE%BF%CF%85%CF%82\\_%CE%9F%CE%BB%CF%85%CE%BC%CF%80%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%BF%CF%8D%CF%82\\_%CE%91%CE%B3%CF%8E%CE%BD%CE%B5%CF%82](#)

8. Taekwondo Greece group (7/30/2012). *Έλληνες αθλητές του taekwondo στους Ολυμπιακούς Αγώνες (2012)*. Ανακτήθηκε από:  
<https://www.tkdgr.eu/2012/07/taekwondo.html>
9. *Τεχνικές Taekwondo (χ.χ.)*. Ανακτήθηκε από:  
<http://www.keumgang-tkd.gr/index.php/techniques-tkd>
10. Αλεξιάκη- Γαβαλά Α. (1 Μαΐου 2018). *Άγχος και αθλητική απόδοση*. Ανακτήθηκε από: <https://www.fmh.gr/agxos-kai-athlitiki-apodosi/>
11. State of New Hampshire Employee Assistance Program (χ.χ.). *Perceived Stress Scale Scoring*. Ανακτήθηκε από:  
<https://www.das.nh.gov/wellness/docs/percieved%20stress%20scale.pdf>
12. Κανονισμοί Αγωνιστικού Taekwondo (χ.χ.). Ανακτήθηκε από:  
<https://etane.gr/taekwondo-regulations/>
13. Tudor, O. B., & Carlo, A. B. (2019). *Περιοδικότητα: Θεωρία και Μεθοδολογία της Προπόνησης* (6η έκδοση εκδ.). (Γ. Βασιλείος, Κ. Κωνσταντίνα, Επιμ., & Ε. Σ., Μεταφρ.) Κύπρος: Broken Hill Publishers LTD.
14. Τσάλλου Ν. (12/11/2015). *Τι να προσέξει στη διατροφή του ένας αθλητής του taekwondo την ημέρα των αγώνων;*. Ανακτήθηκε από: <http://tkdmag.gr/ti-prepei-na-prosexei-sti-diatrofi-tou-enas-athlitis-tou-taekwondo-tin-imera-ton-agonon/>

15. Ben-El Berkovich , Aliza H Stark , Alon Eliakim , Dan Nemet , & Tali Sinai (2019). Rapid Weight Loss in Competitive Judo and Taekwondo Athletes: Attitudes and Practices of Coaches and Trainers (Abstract). DOI: 10.1123/ijsnem.2018-0367
16. Κουστούλης Δ. (9/8/2017). Αθλητισμός στην αρχαιότητα: Απλή άσκηση ή τρόπος ζωής...; Ανακτήθηκε από: <https://www.maxmag.gr/athlitisimos/athlitisimos-stin-archeotita-apli-askisi-tropos-zois/>
17. ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ; (χ.χ.). Ανακτήθηκε από: <https://www.ameinias.gr/portal/eggrafes/43-syxnes-erotiseis/390-poia-einai-ta-ofeli-tou-athlismoy>
18. Τι προσφέρει ο αθλητισμός στα παιδιά και τους νέους; (6/12/2019). Ανακτήθηκε από: <https://www.sportcyclades.gr/roi-eidiseon-sportcyclades/item/41227-ti-prosferei-o-athlitisimos-sta-paidia-kai-tous-neous.html>

# ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: ΕΓΚΡΙΣΗ ΑΠΟ ΦΟΡΕΙΣ



Εσωτερική Επιτροπή Δεοντολογίας

Τρίκαλα: 9/2/2022  
Αριθμ. Πρωτ.:1892

**Βεβαίωση έγκρισης της πρότασης για διεξαγωγή Έρευνας με τίτλο:** Η επίδραση της αγωνιστικής προπόνησης taekwondo στην ποιότητα ζωής των αθλητών και παλαιμάχων

**Επιστημονικώς υπεύθυνος-η / επιβλέπων-ουσα:** Σακκάς Γεώργιος  
**Ιδιότητα:** Μέλος ΔΕΠ  
**Ίδρυμα:** Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας  
**Τμήμα:** Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

**Κύριος ερευνητής-τρια / φοιτητής-τρια:** Τριανταφυλλιά Σάκκου  
**Πρόγραμμα Σπουδών:** Βασικό Πτυχίο στην Επιστήμη ΦΑ και Αθλητισμού  
**Ίδρυμα:** Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας  
**Τμήμα:** Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

**Η προτεινόμενη έρευνα θα είναι:** Διπλωματική εργασία

**Τηλ. επικοινωνίας:** 24310-47022  
**Email επικοινωνίας:** tsakkou@gmail.com

Η Εσωτερική Επιτροπή Δεοντολογίας του Τ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστημίου Θεσσαλίας μετά την υπ. Αριθμ. 1-5/9-2-2022 συνεδρίασή της εγκρίνει τη διεξαγωγή της προτεινόμενης έρευνας.

Ο Πρόεδρος της  
Εσωτερικής Επιτροπής  
Δεοντολογίας – ΤΕΦΑΑ

Τσιόκανος Αθανάσιος  
Καθηγητής



## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2: ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**



### Υπεύθυνη δήλωση Συναίνεσης Δοκιμαζόμενου σε Ερευνητική Εργασία

**Σκοπός της ερευνητικής εργασίας:** Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσει την σχέση μεταξύ αγωνιστικής προπόνησης στο άθλημα του taekwondo και παραγόντων που σχετίζονται με την ποιότητα ζωής όπως στρες, διατροφή και υγεία. Δευτερευόντως θα θέλαμε να εξετάσουμε κατά πόσο η αγωνιστική προπόνηση μπορεί να σχετίζεται με επιπτώσεις στην μετέπειτα ζωή του αθλητή.

**Διαδικασία μετρήσεων:** Θα χρειαστεί να συμπληρώσει ανώνυμα ένα ερωτηματολόγιο.

**Πιθανοί κίνδυνοι:** Δεν υπάρχει κίνδυνος να διαρρεύσουν στοιχεία των εθελοντών που θα συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο.

**Προσδοκώμενες ωφέλειες:** Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας θα προκύψουν τυχόν επιπτώσεις στη ποιότητα ζωής των αθλητών από την αγωνιστική προπόνηση.

**Δημοσίευση δεδομένων-αποτελεσμάτων:** Οι πληροφορίες που θα συλλέξουμε από τις απαντήσεις σας είναι κωδικοποιημένες και θα μείνουν απόρρητες. Η συμμετοχή σας στην έρευνα συνεπάγεται ότι συμφωνείτε με τη δημοσίευση των δεδομένων και των αποτελεσμάτων της, με την προϋπόθεση ότι θα είναι ανώνυμα και θα χρησιμοποιηθούν μόνο για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας.

**Πληροφορίες:** Σε όλη τη διάρκεια της έρευνας οι ερευνητές (Δρ. Γεώργιος Σακκάς και κα. Τριανταφυλλιά Σάκκου) θα είναι στη διάθεση των δοκιμαζομένων για να προσφέρουν οποιοδήποτε είδους πληροφορία είτε αυτή αφορά την έρευνα είτε τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων.

**Ελευθερία συναίνεσης:** Η συμμετοχή σας στη παρούσα έρευνα είναι εθελοντική και έχετε την δυνατότητα να αρνηθείτε την συμμετοχή σας, καθώς επίσης και να αποχωρήσετε από αυτή οποιαδήποτε στιγμή το επιθυμείτε.

Διάβασα το έντυπο αυτό και κατανοώ τις διαδικασίες που θα εκτελέσω. Συναινώ να συμμετέχω στην έρευνα.

Ημερομηνία: ...../...../.....

Όνοματεπώνυμο και  
υπογραφή συμμετέχοντος

Υπογραφή ερευνητή

Όνοματεπώνυμο και  
υπογραφή παρατηρητή

## **ΠΡΟΤΑΣΗ ΕΡΕΥΝΑΣ**

**Προς:** την Εσωτερική Επιτροπή Δεοντολογίας του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

**Τίτλος:** Η επίδραση της αγωνιστικής προπόνησης taekwondo στην ποιότητα ζωής των αθλητών και παλαίμαχων

**Επιστημονικός Υπεύθυνος/η/οι:**

Δρ, Σακκάς Γεώργιος, επίκουρος καθηγητής, ΤΕΦΑΑ Π.Θ.

**Σχέση με το Πρόγραμμα Σπουδών του ΤΕΦΑΑ:**

Πτυχιακή εργασία της Σάκκου Τριανταφυλλιάς στα πλαίσια του προπτυχιακού προγράμματος σπουδών.

### **1. Σκοπός της έρευνας**

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσει την σχέση μεταξύ αγωνιστικής προπόνησης στο άθλημα του taekwondo και παραγόντων που σχετίζονται με την ποιότητα ζωής όπως στρες, διατροφή και υγεία. Δευτερευόντως θα θέλαμε να εξετάσουμε κατά πόσο η αγωνιστική προπόνηση μπορεί να σχετίζεται με επιπτώσεις στην μετέπειτα ζωή του αθλητή.

## **2. Σημαντικότητα της έρευνας**

Η συγκεκριμένη ερευνητική μελέτη θα συμβάλει στη διαπίστωση πόσο επηρεάζει το στρες και η πίεση της αγωνιστικής προπόνησης στον αθλητή, τις επιπτώσεις τους σε έναν αγώνα καθώς και τι αντίκτυπο έχει στη ποιότητα ζωής, στη διατροφή του αθλητή και στην υγεία του. Επιπλέον, θα δούμε αν όλη αυτή η πίεση της προπόνησης και των συνθηκών του αγώνα μπορεί να δημιουργήσει θέματα αφότου αποσυρθεί από τον πρωταθλητισμό ακόμα και από την προπόνηση γενικότερα.

## **3. Εισαγωγή και ανασκόπηση της βιβλιογραφίας**

Ο πρωταθλητισμός υψηλών επιδόσεων προϋποθέτει καθημερινή σκληρή προπόνηση, εντός και εκτός γυμναστηρίου, πολλές στερήσεις, θυσίες, και μεγάλη αφοσίωση. Πρωταθλητισμό υψηλών επιδόσεων δεν μπορεί να κάνει ο καθένας. Στην πραγματικότητα πολύ λίγοι είναι αυτοί που έχουν τα κατάλληλα σωματικά και ψυχικά προσόντα για να λάβουν μέρος σε αγώνες υψηλού επιπέδου και να διακριθούν. Το αγωνιστικό taekwondo χρειάζεται αρκετή προπόνηση, συνεχής προσπάθεια και αρκετές συμμετοχές σε αγώνες για την επίτευξη του ανώτερου στόχου.

Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, ο αθλητής θα πρέπει να είναι συγκεντρωμένος, χωρίς άγχος, να μη σκέφτεται προβλήματα που θα μπορούσαν να του αποσπάσουν τη προσοχή και πάνω απ' όλα να ακολουθεί σωστή διατροφή, καθώς οι απαιτήσεις της αγωνιστικής προπόνησης απαιτούν αρκετή ενέργεια και εγρήγορση.

Το άγχος ορίζεται ως μια σωματική, πνευματική ή συναισθηματική κατάσταση, κατά τη διάρκεια της οποίας τείνει να διαταραχθεί η ομοιόσταση του σώματος. Το άγχος είναι αναπόφευκτο στη ζωή και τον αθλητισμό και σε άλλους επαγγελματικούς κοινωνικούς τομείς σε εκάστοτε ζωτικό στάδιο. Ο κοινός παρονομαστής σε όλα αυτά είναι η αλλαγή, η απώλεια εξοικείωσης, ο

φόβος για το άγνωστο ή η αγωνία για υλοποίηση στόχων που δημιουργούν αυτή την αγχώδη διαταραχή με κάθε αλλαγή να θεωρείται ως “απειλή”. Στο taekwondo, τα πράγματα μπορούν να αλλάξουν πολύ γρήγορα, ειδικά σε μια κατάσταση αγώνα, όπου το παραμικρό λάθος μπορεί να στοιχίσει. Αυτός είναι κι ένας λόγος που οι αθλητές αγχώνονται, «μπλοκάρουν» και φτάνουν σε επίπεδο που μπορεί να βλάψουν και την υγεία τους. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι να «κλείνει» το στομάχι πολλές φορές από το στρες και τη πίεση αν δεν έχουν μάθει να διαχειρίζονται τέτοιες καταστάσεις. Για να αποφευχθεί όλη αυτή η κατάσταση είναι απαραίτητη η εντατική προπόνηση, τόσο για τη τεχνική όσο και για την αντοχή, οι προσομοιώσεις του αγώνα και η συμμετοχή του σε αρκετούς, ώστε να εξοικειωθεί ο αθλητής με τη κατάσταση του αγώνα, τη διαχείριση του άγχους και της πίεσης.

Συμπερασματικά, η συνεχής συμμετοχή σε αγώνες υψηλού επιπέδου, με την σκληρή προπόνηση και τις συνεχείς στερήσεις και κακουχίες εξαντλεί και φθείρει τον ανθρώπινο οργανισμό. Οι επιπτώσεις αυτές μπορεί να ακολουθήσουν τον αθλητή και στο υπόλοιπο της ζωής του αφότου σταματήσει τελείως το taekwondo. Μπορεί να του δημιουργήσουν ψυχολογικά προβλήματα, προβλήματα στην διατροφή και στην υγεία.

#### **4. Μεθοδολογία**

- Δείγμα:

Η συγκεκριμένη έρευνα θα έχει δείγμα αθλητές/-τριες άνω των 18 ετών, με ερωτηματολόγιο.

#### **5. Απαιτούμενη έγκριση από φορείς**

Για τη διεξαγωγή της μελέτης απαιτείται έγκριση από τους παρακάτω φορείς:

- Επιτροπή ηθικής και δεοντολογίας του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

#### **6. Κριτήρια Συμμετοχής στη Μελέτη**

Ηλικίες 18-25, ενεργοί αθλητές και παλαίμαχοι, με συμμετοχή σε πάνω από 3 πανελλήνια πρωταθλήματα.

## **7. Κριτήρια Αποκλεισμού Συμμετοχής**

Μη αθλητές του taekwondo

## **8. Εγκαταστάσεις**

Η έρευνα θα διεξαχθεί μέσα από ερωτηματολόγιο

## **9. Βιβλιογραφία**

- 1) Αλεξάνδρα Αλεξάκη-Γαβαλά (2018). Άγχος Και Αθλητική Απόδοση, <https://www.fmh.gr/agchos-kai-athlitiki-apodosi/>
- 2) Αγωνιστικό Ταεκβοντο, <https://fci.gr/αγωνιστικο-ταεκβοντο/>

# Η επίδραση της αγωνιστικής προπόνησης taekwondo στην ποιότητα ζωής των αθλητών και παλαιμάχων

Πληροφορίες για τον συμμετέχοντα.

Η διαδικτυακή έρευνα χρειάζεται 15 λεπτά για να συμπληρωθεί. Ακολουθήστε τις οδηγίες που δίνονται στην αρχή κάθε σελίδας.

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσει την σχέση μεταξύ αγωνιστικής προπόνησης στο άθλημα του taekwondo και παραγόντων που σχετίζονται με την ποιότητα ζωής όπως στρες, διατροφή και υγεία. Δευτερευόντως θα θέλαμε να εξετάσουμε κατά πόσο η αγωνιστική προπόνηση μπορεί να σχετίζεται με επιπτώσεις στην μετέπειτα ζωή του αθλητή.

Εμπιστευτικότητα.

Η συμμετοχή σας σε αυτήν την online έρευνα είναι εθελοντική και ανώνυμη. Δεν υπάρχει τρόπος να σας ταυτοποιήσουμε μέσω αυτής της διαδικτυακής έρευνας και, ως εκ τούτου, τηρείται το απόρρητο. Οι πληροφορίες που συλλέγονται εδώ θα αναλυθούν και θα παρουσιαστούν σε ομαδικό επίπεδο. Ωστόσο, εάν αποφασίσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας μέσω email, θα διατηρήσουμε τα στοιχεία σας εμπιστευτικά ακολουθώντας τυπικές διαδικασίες.

Τι θα συμβεί εάν δεν θέλω να συνεχίσω τη μελέτη;

Μπορείτε να αποχωρήσετε οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της ολοκλήρωσης της έρευνας (κλείνοντας το πρόγραμμα περιήγησής σας), αλλά αφού πατήσετε το κουμπί υποβολής, δεν θα είναι δυνατή η ανάκληση των υποβληθέντων δεδομένων (λόγω της διαδικασίας ανωνυμοποίησης). Για να συμμετάσχετε, πρέπει να διαβάσετε και να κάνετε κλικ στο κουμπί "Συγκατάθεση". Κάνοντας κλικ στο κουμπί συναίνεσης, συναινείτε να συμμετάσχετε, αλλά μπορείτε να αποχωρήσετε από την έρευνα οποιαδήποτε στιγμή προτού πατήσετε το κουμπί "Υποβολή".

Ηθική έγκριση.

Σας ευχαριστούμε για τον χρόνο που αφιερώσατε για να διαβάσετε τις πληροφορίες. Αν έχετε ερωτήσεις για την έρευνα, μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας με email.

Σάκκου Τριανταφυλλιά

Υποψήφια Απόφοιτος Τμήματος Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

[tsakkou@gmail.com](mailto:tsakkou@gmail.com)

Έχω διαβάσει τις πληροφορίες και συμφωνώ να συμμετέχω στην έρευνα  
ανώνυμα. \*

- Συμφωνώ
- Δεν Συμφωνώ

Επόμενο

Εκκαθάριση φόρμας

### Κριτήρια Εισαγωγής 1

Υπήρξατε αθλητής του taekwondo; \*

- Ναι
- Όχι

Πίσω

Επόμενο

Εκκαθάριση φόρμας



### Κριτήρια Εισαγωγής 2

Συμμετείχετε ενεργά σε παραπάνω από 3 πανελλήνια πρωταθλήματα; \*

- Ναι
- Όχι

Πίσω

Επόμενο

Εκκαθάριση φόρμας

### Κριτήρια Εισαγωγής 3

Έχεις κάποιο χρόνια πρόβλημα στην υγεία σου τώρα που σχετίζεται με τον πρωταθλητισμό και την αγωνιστική σου περίοδο; \*

- Ναι
- Όχι

Αν ναι, τι πρόβλημα υγείας έχεις;

Η απάντησή σας

Πίσω

Επόμενο

Εκκαθάριση φόρμας

## Δημογραφικά στοιχεία

Παρακαλώ επιλέξτε από τις επιλογές/απαντήστε όσο το δυνατόν ακριβέστερα αναφορικά με πληροφορίες για εσάς.

Ηλικία (χρόνια) \*

Η απάντησή σας \_\_\_\_\_

Φύλο \*

Γυναίκα

Άνδρας

Άλλο: \_\_\_\_\_

Βάρος (kg) \*

Η απάντησή σας \_\_\_\_\_

Ύψος (μέτρα) \*

Η απάντησή σας \_\_\_\_\_

Εκπαίδευση \*

Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση

Απολυτήριο Λυκείου

Τριτοβάθμια Εκπαίδευση

Πτυχίο Πανεπιστημίου

Μεταπτυχιακός τίτλος

Διδακτορικός τίτλος

Ιατρός

Άλλο: \_\_\_\_\_

Εργασία \*

Πλήρης απασχόληση

Μερική απασχόληση

Αυτοαπασχολούμενος / ιδιοκτήτης επιχείρησης

Άνεργος

Μαθητής/Φοιτητής

Τίποτα από τα παραπάνω

### Αθλητική/Αγωνιστική εμπειρία

Στην ακόλουθη ενότητα υπάρχουν ερωτήσεις σχετικά με τις συνήθειες άσκησής σας, την φυσική δραστηριότητά σας και την αδράνειά σας τις τελευταίες 7 ημέρες.

Αυτή τη περίοδο αθλείστε; \*

- Ναι
- Όχι

Αν ναι, ασχολείστε ακόμα με το taekwondo;

- Ναι
- Όχι
- Λίγο
- Άλλο: \_\_\_\_\_

Πόσες φορές την εβδομάδα κάνατε προπόνηση; \*

- 1 φορά
- 2 φορές
- 3 φορές
- 4 φορές
- 5 φορές
- 6 φορές
- 7 φορές

Πόση ώρα διαρκούσε η προπόνησή σας; \*

- 1 ώρα
- 1.5 ώρα
- 2 ώρες
- 2 και παραπάνω ώρες

Πότε νιώσατε περισσότερη κόυραση/εξάντληση; \*

- διάρκεια προσαρμογής (π.χ. μετά από διακοπές)
- διάρκεια προετοιμασίας (π.χ. πριν από πανελλήνιο)
- αγωνιστική περίοδο (π.χ. κατά τη διάρκεια των αγώνων)

Κατά τη διάρκεια της προπόνησης νιώσατε αδυναμία/ ζαλάδα (που δεν σχετίζεται με χτύπημα) ; \*

- Ναι
- Όχι
- Άλλο: \_\_\_\_\_

Ποια θεωρείτε ότι είναι η φυσική σας κατάσταση σήμερα; \*

- πολύ κακή
- κακή
- μέτρια
- καλή
- πολύ καλή

Πότε ασκηθήκατε τελευταία φορά; \*

- σήμερα
- χθες
- πριν μία εβδομάδα
- πριν ένα μήνα
- παραπάνω από έναν μήνες

Τι είδους άσκηση κάνατε; \*

Η απάντησή σας

Τι διάρκεια είχε η δραστηριότητά σας; \*

- 30 λεπτά
- 1 ώρα
- 1.5 ώρα
- 2 και παραπάνω ώρες

Πίσω

Επόμενο

Εκκαθάριση φόρμας

## Ποιότητα ζωής

**ΟΔΗΓΙΕΣ:** Το ερωτηματολόγιο αυτό ζητά τις δικές σας απόψεις για την υγεία σας. Οι πληροφορίες σας θα μας βοηθήσουν να εξακριβώσουμε πώς αισθάνεστε από πλευράς υγείας και πόσο καλά μπορείτε να ασχοληθείτε με τις συνηθισμένες δραστηριότητές σας.

Απαντήστε στις ερωτήσεις, βαθμολογώντας κάθε απάντηση με τον τρόπο που σας δείχνουμε. Αν δεν είστε απόλυτα βέβαιος/βέβαιη για την απάντησή σας, παρακαλούμε να δώσετε την απάντηση που νομίζετε ότι ταιριάζει καλύτερα στην περίπτωση σας.

1. Σε γενικές γραμμές θα λέγατε ότι η υγεία σας είναι: \*

	1	2	3	4	5	
Άριστη	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Κακή

2. Κάνοντας σύγκριση με την κατάστασή σας πριν ένα χρόνο που κατατάσσετε \* την υγεία σας σε γενικές γραμμές τώρα:

	1	2	3	4	5	
Πολύ καλύτερα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Πολύ χειρότερα



3α. Η υγεία σας, σας περιορίζει: Να κάνετε έντονες σωματικές δραστηριότητες \*  
π.χ. τρέξιμο, σήκωμα βαριών αντικειμένων, συμμετοχή σε επίπονα αθλήματα

	1	2	3	
Πολύ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Καθόλου

3β. Να κάνετε μέτριες σωματικές δραστηριότητες π.χ. μετακίνηση τραπεζιού, \*  
χρήση ηλεκτρικής σκούπας, περίπατο

	1	2	3	
Πολύ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Καθόλου

3γ. Να σηκώνετε ή να μεταφέρετε σακούλες με ψώνια από το σούπερ μάρκετ \*

	1	2	3	
Πολύ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Καθόλου

3δ. Να ανεβαίνετε αρκετούς ορόφους από τις σκάλες \*

	1	2	3	
Πολύ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Καθόλου

3ε. Να ανεβαίνετε έναν όροφο από τις σκάλες \*

	1	2	3	
Πολύ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Καθόλου

3στ. Να σκύβετε ή να γονατίζετε \*

Πολύ      1      2      3      Καθόλου

3ζ. Να περπατάτε περισσότερο από 1 χιλιόμετρο \*

Πολύ      1      2      3      Καθόλου

3η. Να περπατάτε αρκετά τετράγωνα \*

Πολύ      1      2      3      Καθόλου

3θ. Να περπατάτε ένα τετράγωνο \*

Πολύ      1      2      3      Καθόλου

3ι. Μα πλένεστε ή να ντύνεστε μόνος/η σας \*

Πολύ      1      2      3      Καθόλου

4α. ΤΟΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΜΗΝΑ Η ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ, ΣΑΣ ΑΝΑΓΚΑΣΕ: Μειώσατε τον χρόνο \*  
που διαθέσατε για την εργασία σας ή τις άλλες ασχολίες σας

	1	2	
ΝΑΙ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	ΟΧΙ

4β. Κάνετε λιγότερα πράγματα από όσο θα θέλατε \*

	1	2	
ΝΑΙ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	ΟΧΙ

4γ. Περιορίσατε το είδος της εργασίας ή των άλλων ασχολιών \*

	1	2	
ΝΑΙ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	ΟΧΙ

4δ. Χρειαστήκατε να κάνετε μεγαλύτερη προσπάθεια για να εκτελέσετε την \*  
εργασία σας ή τις άλλες ασχολίες σας

	1	2	
ΝΑΙ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	ΟΧΙ

5α. ΤΟΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΜΗΝΑ ΕΙΧΑΤΕ ΚΑΠΟΙΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ π.χ. εάν αισθανθήκατε καταθλιπτικά ή αγχωμένα σας ανάγκασε να μειώσετε το χρόνο που διαθέτατε για την εργασία σας ή τις άλλες ασχολίες σας \*

1 2  
ΝΑΙ   ΟΧΙ

5β. Κάνετε λιγότερα πράγματα από όσο θα θέλατε \*

1 2  
ΝΑΙ   ΟΧΙ

5γ. Δεν κάνατε εργασία ή τις άλλες εργασίες σας τόσο προσεκτικά όπως συνήθως \*

1 2  
ΝΑΙ   ΟΧΙ

6. Τον τελευταίο μήνα κατά πόσο η υγεία σας ή η ψυχολογική σας κατάσταση επηρέασαν τις συνηθισμένες κοινωνικές σας δραστηριότητες με την οικογένεια, τους φίλους, τους γείτονες ή άλλους; \*

1 2 3 4 5  
Καθόλου      Πάρα πολύ

7. Τον τελευταίο μήνα πόσο σωματικό πόνο είχατε; \*

	1	2	3	4	5	
Καθόλου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Πάρα πολύ

8. Τον τελευταίο μήνα κατά πόσο ο σωματικός πόνος επηρέασε τη συνηθισμένη \*  
εργασία σας εντός και εκτός σπιτιού

	1	2	3	4	5	
Καθόλου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Πάρα πολύ

9α. ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΤΟΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΜΗΝΑ: Αισθανθήκατε γεμάτος ζωτικότητα \*

	1	2	3	4	5	6	
Συνέχεια	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ποτέ

9β. Ησασταν πολύ νευρικός \*

	1	2	3	4	5	6	
Συνέχεια	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ποτέ

9γ. Αισθανθήκατε τόσο άσχημα που τίποτα δεν μπορούσε να σας δώσει λίγη \*  
χαρά

	1	2	3	4	5	6	
Συνέχεια	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ποτέ

9δ. Αισθανθήκατε ήρεμα και γαλήνια \*

	1	2	3	4	5	6	
Συνέχεια	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ποτέ

9ε. Είχατε μεγάλη ενεργητικότητα \*

	1	2	3	4	5	6	
Συνέχεια	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ποτέ

9στ. Αισθανθήκατε απογοητευμένος και μελαγχολικός \*

	1	2	3	4	5	6	
Συνέχεια	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ποτέ

9ζ. Αισθανθήκατε εξαντλημένος \*

	1	2	3	4	5	6	
Συνέχεια	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ποτέ

9η. Νιώσατε ευτυχισμένος \*

	1	2	3	4	5	6	
Συνέχεια	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ποτέ

9θ.Αισθανθήκατε κουρασμένος \*

	1	2	3	4	5	6	
Συνέχεια	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ποτέ

10.Τον τελευταίο μήνα πόσο συχνά η υγεία σας ή η ψυχολογική σας κατάσταση \*  
επηρέασαν τις κοινωνικές σας δραστηριότητες πχ με φίλους, συγγενείς κτλ

	1	2	3	4	5	
Συνέχεια	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ποτέ

11α.Νομίζω ότι αρρωσταίνω \*

	1	2	3	4	5	
Εντελώς σωστό	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Εντελώς λάθος

11β.Είμαι υγιής όπως κάθε άλλος που γνωρίζω \*

	1	2	3	4	5	
Εντελώς σωστό	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Εντελώς λάθος

11γ. Η υγεία μου θα χειροτερεύσει \*

	1	2	3	4	5	
Εντελώς σωστό	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Εντελώς λάθος

11δ. Η υγεία μου είναι εξαιρετική \*

	1	2	3	4	5	
Εντελώς σωστό	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Εντελώς λάθος

[Πίσω](#)

[Επόμενο](#)

[Εκκαθάριση φόρμας](#)



### Κλίμακα αντίληψης του άγχους

Οι ερωτήσεις σε αυτή την κλίμακα σας ρωτούν για τα συναισθήματα και τις σκέψεις σας κατά την διάρκεια του τελευταίου μήνα . Σε κάθε περίπτωση , θα σας ζητηθεί να υποδείξετε επιλέγοντας πόσο συχνά αισθανθήκατε ή σκεφτήκατε κατά έναν ορισμένο τρόπο χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα :

(1) Ποτέ , (2) Σχεδόν ποτέ (3) Μερικές φορές , (4) Αρκετά συχνά , (5) Πολύ συχνά .

Τον τελευταίο μήνα πόσο συχνά αναστατώθήκατε για κάτι που συνέβη απροσδόκητα; \*

- Ποτέ
- Σχεδόν ποτέ
- Μερικές φορές
- Αρκετά συχνά
- Πολύ συχνά

Τον τελευταίο μήνα πόσο συχνά αισθανθήκατε ότι δεν ήσασταν σε θέση να ελέγξετε τα σημαντικά πράγματα στη ζωή σας ; \*

- Ποτέ
- Σχεδόν ποτέ
- Μερικές φορές
- Αρκετά συχνά
- Πολύ συχνά

Τον τελευταίο μήνα πόσο συχνά νιώσατε νευρικός ή αγχωμένος ; \*

- Ποτέ
- Σχεδόν ποτέ
- Μερικές φορές
- Αρκετά συχνά
- Πολύ συχνά

Τον τελευταίο μήνα πόσο συχνά νιώσατε πεπεισμένος για την ικανότητά σας να \*  
διαχειριστείτε τα προσωπικά σας προβλήματα ;

- Ποτέ
- Σχεδόν ποτέ
- Μερικές φορές
- Αρκετά συχνά
- Πολύ συχνά

Τον τελευταίο μήνα πόσο συχνά αισθανθήκατε ότι τα πράγματα πήγαιναν όπως \*  
εσείς θέλατε;

- Ποτέ
- Σχεδόν ποτέ
- Μερικές φορές
- Αρκετά συχνά
- Πολύ συχνά

Τον τελευταίο μήνα πόσο συχνά διαπιστώσατε ότι δεν μπορέσατε να ανταπεξέλθετε σε όλα τα πράγματα που είχατε να κάνετε; \*

- Ποτέ
- Σχεδόν ποτέ
- Μερικές φορές
- Αρκετά συχνά
- Πολύ συχνά

Τον τελευταίο μήνα πόσο συχνά μπορέσατε να ελέγξετε τον εκνευρισμό σας ; \*

- Ποτέ
- Σχεδόν ποτέ
- Μερικές φορές
- Αρκετά συχνά
- Πολύ συχνά

Τον τελευταίο μήνα πόσο συχνά νιώσατε ότι είχατε τον έλεγχο των πραγμάτων; \*

- Ποτέ
- Σχεδόν ποτέ
- Μερικές φορές
- Αρκετά συχνά
- Πολύ συχνά

Τον τελευταίο μήνα πόσο συχνά έχετε οργιστεί για πράγματα που ήταν πέρα από τον έλεγχό σας; \*

- Ποτέ
- Σχεδόν ποτέ
- Μερικές φορές
- Αρκετά συχνά
- Πολύ συχνά

Τον τελευταίο μήνα πόσο συχνά νιώσατε ότι δυσκολίες συσσωρεύτηκαν σε τέτοιο σημείο, ώστε να μην μπορείτε να τις ξεπεράσετε; \*

- Ποτέ
- Σχεδόν ποτέ
- Μερικές φορές
- Αρκετά συχνά
- Πολύ συχνά

[Πίσω](#)

[Επόμενο](#)

Εκκαθάριση φόρμας

## Διακρίσεις/ Νίκες

Στην επόμενη ενότητα θα απαντήσετε σε ερωτήσεις σχετικά με την κοινωνική σας ζωή. Θυμηθείτε αν διαφωνείτε ή συμφωνείτε με τις παρακάτω καταστάσεις κατά τη διάρκεια του προηγούμενου μήνα.

Έχετε συμμετάσχει σε ολυμπιακούς αγώνες; \*

- Ναι  
 Όχι

Έχετε συμμετάσχει σε παγκόσμιο πρωτάθλημα; \*

- Ναι  
 Όχι

Έχετε συμμετάσχει σε πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα; \*

- Ναι  
 Όχι

Όταν κάνετε πρωταθλητισμό αλλάζατε συχνά κατηγορία κιλών; \*

- Ναι  
 Όχι  
 Άλλο: \_\_\_\_\_

Σε πόσα πανελλήνια πρωταθλήματα έχετε λάβει διακρίσεις; (π.χ. 3) \*

Η απάντησή σας \_\_\_\_\_

Τι θέση λάβατε; (π.χ. 1η) \*

Η απάντησή σας \_\_\_\_\_

Πότε συμμετείχατε τελευταία φορά σε κάποιο αγώνα; (μήνα/έτος) \*

Η απάντησή σας \_\_\_\_\_

Τι διοργάνωση ήταν; \*

φιλικό

διασυλλογικό

πανελλήνιο

πανευρωπαϊκό

παγκόσμιο

ολυμπιακό

Άλλο: \_\_\_\_\_

Στο πιο πρόσφατο αγώνα σας τι θέση λάβατε; (π.χ. 1η) \*

Η απάντησή σας

Σε ποια κατηγορία παίζετε; (αναφέρετε ανδρών ή γυναικών και τα κιλά, π.χ. \*  
γυναικών -52 κιλά)

Η απάντησή σας

Πίσω

Επόμενο

Εκκαθάριση φόρμας

## Τραυματισμοί

Είχατε ποτέ κάποιον τραυματισμό; (και εκτός προπόνησης) \*

- Ναι
- Όχι

Αν ναι, πόσο χρειάστηκε να μείνετε εκτός προπόνησης (την μεγαλύτερη περίοδο);

Η απάντησή σας \_\_\_\_\_

Τι είδος τραυματισμού είχατε; \*

- Διάστρεμμα
- Κάταγμα
- Μυϊκό τράβηγμα
- Θλάση
- Άλλο: \_\_\_\_\_

Τραυματιστήκατε σε: \*

- Προπόνηση
- Αγώνα
- Άλλο: \_\_\_\_\_



Γιατί πιστεύετε ότι τραυματιστήκατε; \*

- λάθος δικό μου
- ελλιπής προετοιμασία
- κούραση
- προηγούμενο τραυματισμό
- Άλλο: \_\_\_\_\_

Σας ταλαιπωρεί ακόμα αυτός ο τραυματισμός ; \*

- Ναι
- Όχι

Αν ναι, σε τι ή μέρος του σώματος; (π.χ. στη μέση)

Η απάντησή σας \_\_\_\_\_

[Πίσω](#)

[Επόμενο](#)

[Εκκαθάριση φόρμας](#)

## Διατροφικές συνήθειες

Πώς θα χαρακτηρίζατε τη διατροφή σας πριν ξεκινήσετε τον αγωνιστικό αθλητισμό; \*

- πολύ κακή
- κακή
- μέτρια
- καλή
- πολύ καλή

Πως θα χαρακτηρίζατε τη διατροφή σας κατά τη διάρκεια του αγωνιστικού αθλητισμού;

- πολύ κακή
- κακή
- μέτρια
- καλή
- πολύ καλή

Πως θα χαρακτηρίζατε τη διατροφή σας σήμερα; \*

- πολύ κακή
- κακή
- μέτρια
- καλή
- πολύ καλή

Χρειάστηκε να κάνετε ποτέ εξαντλητική δίαιτα για να φτάσετε στα επιθυμητά \*  
κιλά της κατηγορίας σας;

Ναι

Όχι

Άλλο: \_\_\_\_\_

Αν ναι, πόσο κράτησε χρονικά; (π.χ. 2 εβδομάδες)

Η απάντησή σας \_\_\_\_\_

Αν ναι, πόσο κιλά χρειάστηκε να μειώσετε το βάρος σας (κιλά);

Η απάντησή σας \_\_\_\_\_

Νιώσατε ποτέ εξάντληση ή αδυναμία λόγω του συνδυασμού της προπόνησης \*  
και της ειδικής διατροφής;

ποτέ

σχεδόν ποτέ

μερικές φορές

αρκετά συχνά

πολύ συχνά

Νιώσατε ποτέ είτε κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας είτε λίγο πριν τον αγώνα να μη μπορείτε να φάτε (να σας έχει «κλείσει» το στομάχι); \*

- ποτέ
- σχεδόν ποτέ
- μερικές φορές
- αρκετά συχνά
- πολύ συχνά

Κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας τρώγατε φρούτα και λαχανικά; \*

- ποτέ
- σχεδόν ποτέ
- μερικές φορές
- αρκετά συχνά
- πολύ συχνά

Κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας λαμβάνατε συμπληρώματα διατροφής; \*

- Βιταμίνες
- Πρωτεΐνες
- Ιχνοστοιχεία
- Αναβολικά
- Υλεκτρολύτες
- Άλλο: \_\_\_\_\_

Είχατε ποτέ βουλιμικά επεισόδια; (να τρως χωρίς «αύριο»)\*

Ναι

Όχι

Είχατε ποτέ ανορεξία; (να μη θες να φας)\*

Ναι

Όχι

Προκαλέσατε ποτέ τεχνητό εμετό γιατί μετανιώσατε γι' αυτό που φάγατε;\*

Ναι

Όχι

[Πίσω](#)

[Επόμενο](#)

Εκκαθάριση φόρμας

### Κλίμακα αντίληψης του άγχους

Οι ερωτήσεις σε αυτή την κλίμακα σας ρωτούν για τα συναισθήματα και τις σκέψεις σας **κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα**. Σε κάθε περίπτωση, θα σας ζητηθεί να υποδείξετε κυκλώνοντας *πόσο συχνά* αισθανθήκατε ή σκεφτήκατε κατά έναν ορισμένο τρόπο.

Όνομα \_\_\_\_\_ Ημερομηνία \_\_\_\_\_

Ηλικία \_\_\_\_\_ Φύλο (κυκλώστε): **A** **Θ** Άλλο \_\_\_\_\_

**0 = ποτέ 1 = σχεδόν ποτέ 2 = μερικές φορές 3 = αρκετά συχνά 4 = πολύ συχνά**

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Τον τελευταίο μήνα πόσο συχνά αναστατωθήκατε για κάτι που συνέβη απροσδόκητα;.....  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Τον τελευταίο μήνα πόσο συχνά αισθανθήκατε ότι δεν ήσασταν σε θέση να ελέγξετε τα σημαντικά πράγματα στη ζωή σας;.....            | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Τον τελευταίο μήνα πόσο συχνά νιώσατε νευρικός και αγχωμένος;.....  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Τον τελευταίο μήνα πόσο συχνά νιώσατε πεπεισμένος για την ικανότητά σας να διαχειριστείτε τα προσωπικά σας προβλήματα;...         | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Τον τελευταίο μήνα πόσο συχνά αισθανθήκατε ότι τα πράγματα πήγαιναν όπως εσείς θέλατε;.....                                       | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Τον τελευταίο μήνα πόσο συχνά διαπιστώσατε ότι δεν μπορούσατε να αντεπεξέλθετε σε όλα τα πράγματα που είχατε να κάνετε;.....      | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Τον τελευταίο μήνα πόσο συχνά μπορούσατε να ελέγχετε τον εκνευρισμό σας;.....   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Τον τελευταίο μήνα πόσο συχνά νιώσατε ότι είχατε τον έλεγχο των πραγμάτων;.....   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Τον τελευταίο μήνα πόσο συχνά έχετε οργιστεί για πράγματα που ήταν πέρα από τον έλεγχό σας;.....                                  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Τον τελευταίο μήνα πόσο συχνά νιώσατε ότι δυσκολίες συσσωρεύτηκαν σε τέτοιο σημείο, ώστε να μην μπορείτε να τις ξεπεράσετε;..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

## SF-36 ΕΡΕΥΝΑ ΥΓΕΙΑΣ

**ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ** \_\_\_\_\_

**ΚΩΔΙΚΟΣ** \_\_\_\_\_

**ΟΔΗΓΙΕΣ:** Το ερωτηματολόγιο αυτό ζητά τις δικές σας απόψεις για την υγεία σας. Οι πληροφορίες σας θα μας βοηθήσουν να εξακριβώσουμε πώς αισθάνεστε από πλευράς υγείας και πόσο καλά μπορείτε να ασχοληθείτε με τις συνηθισμένες δραστηριότητές σας. Απαντήστε στις ερωτήσεις, βαθμολογώντας κάθε απάντηση με τον τρόπο που σας δείχνουμε. Αν δεν είστε απόλυτα βέβαιοι/βέβαιη για την απάντησή σας, παρακαλούμε να δώσετε την απάντηση που νομίζετε ότι ταιριάζει καλύτερα στην περίπτωση σας.

1. Γενικά, θα λέγατε ότι η υγεία σας είναι:

(βάλτε έναν κύκλο)

Εξαιρετική .....1  
 Πολύ καλή .....2  
 Καλή .....3  
 Μέτρια .....4  
 Κακή .....5

2. Σε σύγκριση με ένα χρόνο πριν, πώς θα αξιολογούσατε την υγεία σας τώρα;

(βάλτε έναν κύκλο)

Πολύ καλύτερη τώρα απ' ότι ένα χρόνο πριν ..... 1  
 Κάπως καλύτερη τώρα απ' ότι ένα χρόνο πριν ..... 2  
 Περίπου η ίδια όπως ένα χρόνο πριν ..... 3  
 Κάπως χειρότερη τώρα απ' ότι ένα χρόνο πριν ..... 4  
 Πολύ χειρότερη τώρα απ' ότι ένα χρόνο πριν ..... 5

3. Οι παρακάτω προτάσεις περιέχουν δραστηριότητες που πιθανώς να κάνετε κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης ημέρας. Η τωρινή κατάσταση της υγείας σας, σας περιορίζει σε αυτές τις δραστηριότητες; Εάν ναι, πόσο;

(κυκλώστε έναν αριθμό σε κάθε σειρά)

<u>ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</u>	<u>Ναι, με περιορίζει Πολύ</u>	<u>Ναι, με περιορίζει Λίγο</u>	<u>Όχι, δεν με περιορίζει καθόλου</u>
α. Σε <u>κουραστικές δραστηριότητες</u> , όπως το τρέξιμο, το σήκωμα βαριών αντικειμένων, η συμμετοχή σε <u>δυναμικά σπόρ</u>	1	2	3
β. Σε <u>μέτριας έντασης δραστηριότητες</u> , όπως η μετακίνηση ενός τραπεζιού, το σπρώξιμο μιας ηλεκτρικής σκούπας, ο <u>περίπατος</u> στην εξοχή ή όταν παίζετε ρακέτες στην παραλία	1	2	3
γ. Όταν σηκώνετε ή μεταφέρετε <u>ψώνια</u> από την αγορά	1	2	3
δ. Όταν ανεβαίνετε <u>μερικές</u> σκάλες	1	2	3
ε. Όταν ανεβαίνετε <u>μία</u> σκάλα	1	2	3
στ. Στο λύγισμα του σώματος, στο γονάτισμα ή στο σκύψιμο	1	2	3
ζ. Όταν περπατάτε περίπου <u>ένα χιλιόμετρο</u>	1	2	3

η. <u>Όταν περπατάτε μερικές εκατοντάδες μέτρα</u>	1	2	3
θ. <u>Όταν περπατάτε περίπου εκατό μέτρα</u>	1	2	3
ι. <u>Όταν κάνετε μπάνιο ή όταν ντύνεσθε</u>	1	2	3

4. Τις τελευταίες 4 εβδομάδες, σας παρουσιάστηκαν - είτε στη δουλειά σας είτε σε κάποια άλλη συνηθισμένη καθημερινή σας δραστηριότητα - κάποια από τα παρακάτω προβλήματα, εξαιτίας της κατάστασης της σωματικής σας υγείας;

(κυκλώστε έναν αριθμό σε κάθε σειρά)

	ΝΑΙ	ΟΧΙ
α. <u>Μειώσατε το χρόνο που συνήθως ξοδεύετε στη δουλειά ή σε άλλες δραστηριότητες</u>	1	2
β. <u>Επιτελέσατε λιγότερα από όσα θα θέλατε</u>	1	2
γ. <u>Περιορίσατε τα είδη της δουλειάς ή τα είδη άλλων δραστηριοτήτων σας</u>	1	2
δ. <u>Δυσκολευτήκατε να εκτελέσετε τη δουλειά ή άλλες δραστηριότητές σας (για παράδειγμα, καταβάλατε μεγαλύτερη προσπάθεια)</u>	1	2

5. Τις τελευταίες 4 εβδομάδες, σας παρουσιάστηκαν - είτε στη δουλειά σας είτε σε κάποια άλλη συνηθισμένη καθημερινή δραστηριότητα - κάποια από τα παρακάτω προβλήματα εξαιτίας οποιουδήποτε συναισθηματικού προβλήματος (λ.χ., επειδή νιώσατε μελαγχολία ή άγχος);

(κυκλώστε έναν αριθμό σε κάθε σειρά)

	ΝΑΙ	ΟΧΙ
α. <u>Μειώσατε το χρόνο που συνήθως ξοδεύετε στη δουλειά ή σε άλλες δραστηριότητες</u>	1	2
β. <u>Επιτελέσατε λιγότερα από όσα θα θέλατε</u>	1	2
γ. <u>Κάνατε τη δουλειά σας ή και άλλες δραστηριότητες λιγότερο προσεκτικά απ' ό τι συνήθως</u>	1	2

6. Τις τελευταίες 4 εβδομάδες, σε ποιο βαθμό επηρέασε η κατάσταση της σωματικής σας υγείας ή κάποια συναισθηματικά προβλήματα τις συνηθισμένες κοινωνικές σας δραστηριότητες με την οικονομία, τους φίλους, τους γείτονές σας ή με άλλες κοινωνικές ομάδες;

(βάλτε έναν κύκλο)

Καθόλου .....1  
Ελάχιστα .....2  
Μέτρια .....3  
Αρκετά .....4  
Πάρα πολύ .....5

7. Πόσο σωματικό πόνο νιώσατε τις τελευταίες 4 εβδομάδες;

(βάλτε έναν κύκλο)

Καθόλου .....1  
Πολύ ήπιο .....2



Ήπιο .....	3
Μέτριο .....	4
Έντονο .....	5
Πολύ έντονο .....	6

8. Τις τελευταίες 4 εβδομάδες, πώς επηρέασε ο πόνος τη συνθηματική εργασία σας (πόσο την εργασία έξω από το σπίτι ή και μέσα σε αυτό);

(βάλτε έναν κύκλο)

Καθόλου .....	1
Λίγο .....	2
Μέτρια .....	3
Αρκετά .....	4
Πάρα πολύ .....	5

9. Οι παρακάτω ερωτήσεις αναφέρονται στο πώς αισθανόσαστε και στο πώς ήταν γενικά η διάθεσή σας τις τελευταίες 4 εβδομάδες. Για κάθε ερώτηση, παρακαλείστε να δώσετε εκείνη την απάντηση που πλησιάζει περισσότερο σε ό,τι αισθανθήκατε. Τις τελευταίες 4 εβδομάδες, για πόσο χρονικό διάστημα -

(κυκλώστε ένα αριθμό σε κάθε σειρά)

	Συνεχώς	Το μεγαλύτερο διάστημα	Σημαντικό διάστημα	Μερικές φορές	Μικρό διάστημα	Καθόλου
α. Αισθανόσαστε γεμάτος/γεμάτη ζωντάνια;	1	2	3	4	5	6
β. Είχατε πολύ εκνευρισμό;	1	2	3	4	5	6
γ. Αισθανόσαστε τόσο πολύ πεσμένο/πεσμένη ψυχολογικά, που τίποτε δεν μπορούσε να σας φτιάξει το κέφι;	1	2	3	4	5	6
δ. Αισθανόσαστε ηρεμία και γαλήνη;	1	2	3	4	5	6
ε. Είχατε πολλή ενεργητικότητα;	1	2	3	4	5	6
στ. Αισθανόσαστε απελπισία και μελαγχολία;	1	2	3	4	5	6
ζ. Αισθανόσαστε εξάντληση;	1	2	3	4	5	6
η. Ήσαστε ευτυχημένος/ευτυχημένη;	1	2	3	4	5	6
θ. Αισθανόσαστε κόπωση;	1	2	3	4	5	6

10. Τις τελευταίες 4 εβδομάδες, για πόσο χρονικό διάστημα επηρέασαν τις κοινωνικές σας δραστηριότητες (π.χ. επισκέψεις σε φίλους, συγγενείς, κλπ.) η κατάσταση της σωματικής σας υγείας ή κάποια συναισθηματικά προβλήματα;

(βάλτε έναν κύκλο)

Συνεχώς .....	1
Το μεγαλύτερο διάστημα .....	2
Μερικές φορές .....	3
Μικρό διάστημα .....	4
Καθόλου .....	5

11. Πόσο ΑΛΗΘΙΝΕΣ ή ΨΕΥΔΕΙΣ είναι οι παρακάτω προτάσεις στη δική σας περίπτωση;

(κυκλώστε ένα αριθμό σε κάθε σειρά)

	Εντελώς Αλήθεια	Μάλλον Αλήθεια	Δεν ξέρω	Μάλλον Ψέμα	Εντελώς Ψέμα
α. Μου φαίνεται ότι αρρωσταίνω λίγο ευκολότερα από άλλους ανθρώπους	1	2	3	4	5
β. Είμαι τόσο υγιής όσο όλοι οι γνωστοί μου	1	2	3	4	5
γ. Περιμένω ότι η υγεία μου θα χειροτερεύσει	1	2	3	4	5
δ. Η υγεία μου είναι εξαιρετική	1	2	3	4	5