

## Ένας αθλητής πρέπει να προσέχει.



Το παιδί θαύμα Γιώργος Ντίξον, μαθητής Α' Λυκείου του Ελληνικού Γυμνασίου Λονδίνου.

### Ο Γιώργος μας πρωτοσέλιδο!

**Π**οιο είναι το παιδί-θαύμα; Είναι ο Γιώργος Ντίξον, μαθητής της Α' Λυκείου του Ελληνικού Γυμνασίου-Λυκείου Λονδίνου τη χρονιά 2004-2005. Είναι το παιδί που παρακολουθούσε κανονικά τα μαθήματά του στο σχολείο και ταυτόχρονα έπρεπε να προπονείται καθημερινά πολλές ώρες με την ποδοσφαιρική του ομάδα. Τα κατάφερε και στις δύο υποχρεώσεις του. Μα φαίνεται ότι τον τράβηξε το ποδόσφαιρο πιο πολύ...

Ξεκίνησε σε μια από τις μεγαλύτερες αγγλικές ομάδες και σήμερα παίζει σε μια από τις μεγαλύτερες ελληνικές ομάδες. Του ευχόμαστε να βάλει πολλά γκολ και να έχει πολλές διακρίσεις στην αθλητική του καριέρα!



Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι δεν είναι και τόσο δύσκολο να είσαι αθλητής, αρκεί να έχεις κάποιο σωματικό προσόν ή ένα ταλέντο. Όμως, δεν είναι αρκετά μόνο αυτά. Οι αθλητές κουράζονται πολύ για να πετύχουν τους στόχους τους. Δεν είναι εύκολο να αθλείσαι συστηματικά, όταν, μάλιστα, έχεις και άλλες υποχρεώσεις, όπως το σχολείο. Ρωτήσαμε τον Γιώργο να μας πει πώς είναι η ζωή ενός αθλητή. Να τι μας είπε:

«Όσο είναι κανείς ερασιτέχνης, τα πράγματα είναι πολύ εύκολα, γιατί δεν είναι απαραίτητο να γυμνάζεται και να προπονείται καθημερινά. Όταν, όμως, είναι επαγγελματίας, η ζωή γίνεται πιο δύσκολη και πρέπει κανείς να είναι πολύ προσεκτικός! Πρέπει να σηκώνεται πολύ πρωί, να ακολουθεί ένα πρόγραμμα με πολλές και εξαντλητικές ασκήσεις, πρέπει να προσέχει πολύ τη διατροφή του και, γενικά, να μην εκθέτει τον εαυτό του σε κινδύνους».

## Σπουδαίοι Έλληνες αθλητές

### Πύρρος Δήμας

Γεννήθηκε το 1971 στη Χειμάρρα της Βορείου Ηπείρου. Έχει ύψος 1,72μ. και αγωνιζόταν στην κατηγορία των 85 κιλών. Ξεκίνησε ως αθλητής του Αθλητικού Ομίλου «Μίλων» της Νέας Σμύρνης. Έχει σπουδάσει γεωπόνος.

Είναι παντρεμένος και πατέρας τριών παιδιών.

Είναι διάσημος, γιατί σε ολυμπιακούς αγώνες κέρδισε τρεις φορές το χρυσό μετάλλιο (στη Βαρκελώνη το 1992, στην Ατλάντα το 1996 και στο Σίδνεϊ το 2000 στην κατηγορία των 85 κιλών).

Για τις επιτυχίες του έγινε στην Ελλάδα τέσσερις φορές καλύτερος αθλητής της χρονιάς. Έχει μείνει στην ιστορία με δύο παγκόσμια ρεκόρ στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Ατλάντα. Σήκωσε τότε 180 κιλά. στο αρασέ και 392,5 κιλά. στο σύνολο.

Αγαπημένα του χόμπι είναι τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και το τάβλι, όπου είναι πολύ δυνατός παίκτης. Λατρεύει τον κινηματογράφο και προτιμά τις παλιές ελληνικές ταινίες, ενώ από τον ξένο κινηματογράφο, τις περιπέτειες. Ξεκουράζεται ακούγοντας ελληνική μουσική και αγαπημένοι του τραγουδιστές είναι ο Αντώνης Ρέμος και ο Μανώλης Λιδάκης. Αγαπημένο του φαγητό τα ψάρια και οι παντός είδους πίτες. Είναι φίλαθλος της Εθνικής Ελλάδας και φροντίζει να παρακολουθεί όλους της τους αγώνες. Προπονητής του ήταν ο Χρήστος Ιακώβου.



Τι μετάλλιο πήρε ο καθένας;

η πυγμαχία  
η ποδηλασία  
η πάλη  
η ξιφασκία  
η κωπηλασία  
η κατάδυση  
η ιστιοπλοΐα  
η ιππασία  
η κολύμβηση  
η άρση βαρών  
η τοξοβολία  
η σκοποβολή  
το ποδόσφαιρο  
ο στίβος  
το άλμα επί κοντώ  
το άλμα εις ύψος  
το άλμα εις μήκος  
ο δρόμος με εμπόδια  
η ποδηλασία  
η παγοδρομία  
η χιονοδρομία / το σκι  
το μπάσκετ / η καλαθοσφαίριση  
το τένις / η αντισφαίριση  
το πόλο / η υδατοσφαίριση  
ενόργανη / ρυθμική γυμναστική

πολύς - πολλή - πολύ  
δύσκολος - δύσκολη - δύσκολο  
ελαστικός - ελαστική - ελαστικό  
δυναμικός - δυναμική - δυναμικό  
αθλητικός - αθλητική - αθλητικό  
σωματικός - σωματική - σωματικό  
μεγαλύτερος - μεγαλύτερη - μεγαλύτερο  
ποδοσφαιρικός - ποδοσφαιρική - ποδοσφαιρικό  
εξαντλητικός - εξαντλητική - εξαντλητικό

κανονικά  
ταυτόχρονα  
καθημερινά  
πολύ  
συστηματικά  
γενικά

ο διαιτητής  
ο προπονητής  
ο παίκτης  
ο οπαδός  
ο τερματοφύλακας  
η άμυνα

η ομάδα  
το γκολ  
η καριέρα  
ο αθλητής  
το προσόν  
το ταλέντο  
ο ερασιτέχνης  
ο επαγγελματίας  
το πρόγραμμα  
η διατροφή  
ο κίνδυνος  
τα αθλήματα  
η υγεία  
το σώμα  
το παιδί-θαύμα  
το πρωτοσέλιδο  
ο στόχος/οι στόχοι  
η άσκηση/οι ασκήσεις  
η διάκριση/οι διακρίσεις  
η υποχρέωση/οι υποχρεώσεις



παίζω  
τρέχω  
πηδώ  
προπονούμαι  
δυναμώνω  
αθλούμαι  
σηκώνομαι  
ακολουθώ  
γυμνάζομαι  
κουράζομαι  
βελτιώνω  
παρακολουθώ  
ξεκινώ  
τραβώ

## A. Απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις.

1. Ποιες ήταν οι καθημερινές υποχρεώσεις του Γιώργου;
2. Τι προτίμησε τελικά;
3. Με τι ασχολείται σήμερα;
4. Τι χρειάζεται ένας αθλητής για να πετύχει;
5. Πώς είναι η ζωή ενός επαγγελματία αθλητή;
6. Πώς σας φαίνεται μια τέτοια ζωή;

## B. Συζητούμε στην τάξη για τον αθλητισμό.

1. Ασχολείσαι με κανένα άθλημα; Πώς και πόσο συχνά προετοιμάζεσαι γι' αυτό;
2. Ποια είναι η γνώμη σου για τον αθλητισμό γενικά (θετικά/αρνητικά σημεία);
3. Ποιο άθλημα σου αρέσει να παρακολουθείς και γιατί;
4. Έχεις παρακολουθήσει άλλες μεγάλες αθλητικές εκδηλώσεις στην τηλεόραση ή στο γήπεδο; Διηγήσου...
5. Ποια είναι η γνώμη σου για τους Ολυμπιακούς αγώνες;
6. Ποιον αθλητή θαυμάζεις και γιατί; Τι ξέρεις για τη ζωή του;

### Πρόσεξε πώς απαντάμε στις ερωτήσεις:

- Ποιο άθλημα σου αρέσει να παρακολουθείς και γιατί;
- Με ποιο άθλημα σου αρέσει να ασχολείσαι και γιατί;
- Το ποδόσφαιρο, γιατί είναι δυναμικό παιχνίδι και ομαδικό.
- Η κολύμβηση, γιατί αγαπώ πολύ το νερό και γιατί γυμνάζει όλο το σώμα .
- Η καλαθοσφαίριση, γιατί είμαι πολύ ψηλός.
- Η υδατοσφαίριση, γιατί δυναμώνει πολύ το σώμα.
- Η τοξοβολία, γιατί μου θυμίζει τους αρχαίους πολεμιστές.
- Η ενόργανη γυμναστική, γιατί κάνει το σώμα ελαστικό.
- Η αντισφαίριση, γιατί βελτιώνει τα αντανακλαστικά.
- Η άρση βαρών, γιατί κάνει τον αθλητή έναν μικρό Άτλαντα.

### Γ. Ποιες αθλητικές δραστηριότητες υπάρχουν στο πρόγραμμα του σχολείου σου; Μίλησε αναλυτικά για εκείνες στις οποίες συμμετέχεις.

- Απογευματινά μαθήματα μπάσκετ/βόλεϊ/ποδοσφαίρου
- Προπονήσεις το Σάββατο
- Αγώνες με ομάδες άλλων σχολείων
- Παρακολούθηση εκπαιδευτικών αθλητικών ταινιών
- Μαθήματα κολύμβησης στην πισίνα του Δήμου

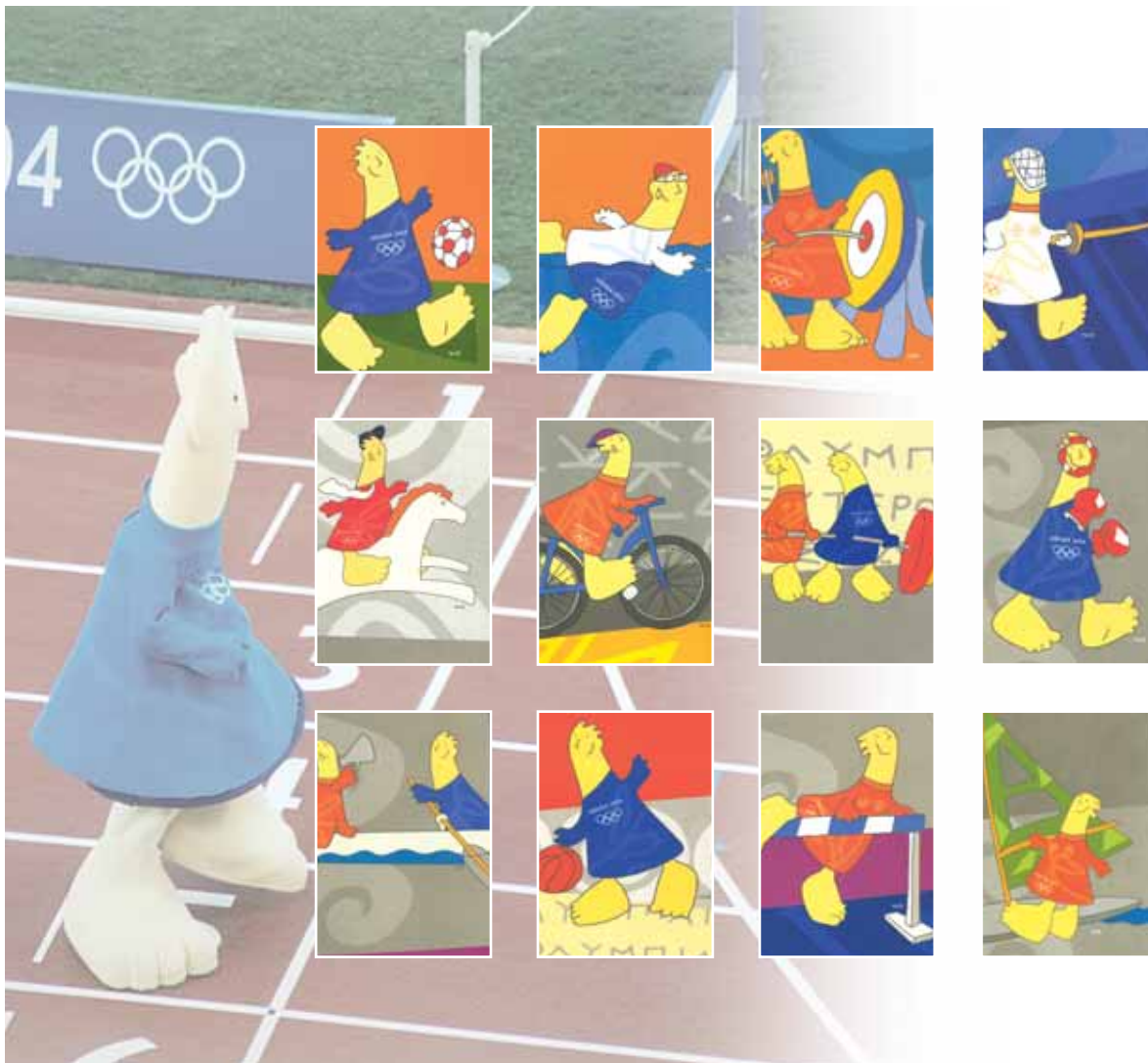
### Δ. Παρακολούθησες στην τηλεόραση τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2004; Πώς σου φάνηκε η τέλετη έναρξης/λήξης; Τι σε εντυπωσίασε περισσότερο;



**Πρόσεξε το λεξιλόγιο:**

η άθληση		η Ολυμπία		γυμνάζω	
αθλώ	πρωτάθλημα	ολυμπιακός	Ολυμπιάδα	αγύμναστος	γυμναστική
αθλούμαι	πρωταθλητής	παραολυμπιακός	Ολύμπιος	γυμνασμένος	γυμνός
αθλητής	πρωταθλήτρια	ολυμπιονίκης	Παραολυμπιάδα	γυμναστήριο	γυμναστής
αθλητικός	αντιαθλητικός	Όλυμπος		γυμναστικός	

**Ε. Πες ποια αθλήματα είναι.**



**ΣΤ. Παρακολούθησε το πρόγραμμα μιας συνηθισμένης μέρας ενός πρωταθλητή. Πες πότε και τι ακριβώς κάνει.**

7.00 π.μ.	ξύπνημα	3.30-5.30 μ.μ.	προπόνηση
8.00 π.μ.	πρωινό	5.30-8.00 μ.μ.	ανάπαυση-δείπνο
9.00π.μ.- 1.00 μ.μ.	προπόνηση	8.00-10.00 μ.μ.	ψυχαγωγία
1.00μ.μ.- 2.00 μ.μ.	μεσημεριανό	10.00μ.μ.-7.00 π.μ.	ύπνος
2.00-3.30 μ.μ.	ανάπαυση		

**Ζ. Περιγράψε τους παρακάτω αθλητές και πες τι γνωρίζεις γι' αυτούς.**



Δημοσθένης Ταμπάκος



Μπιγιορν Μπορογκ



Ντέιβιντ Μπέκαμ



Φανή Ζαλκιά



Ζινεντίν Ζιντάν



Ηλίας Ηλιάδης



Αθανασία Τζουμελέκα



Χρυσοπηγή Δεβετζή



## Η. Αθλήματα στην αρχαιότητα

Οι πρώτοι Ολυμπιακοί αγώνες έγιναν το 776 π.Χ. Οι αγώνες τελούνταν κάθε πέμπτο έτος και διαρκούσαν πέντε μέρες. Το διάστημα των τεσσάρων ετών που μεσολαβούσε λεγόταν Ολυμπιάδα. Γίνονταν κατά τη θερινή πανσέληνο (πρώτη πανσέληνο μετά τη θερινή ισημερία) που ήταν μεταξύ της τελευταίας βδομάδας του Ιουλίου και του πρώτου μισού του Αυγούστου.



Αρχαιολογικός Χώρος της Ολυμπίας

## Ολυμπιακοί αγώνες στην αρχαιότητα



## Λεκτικές πράξεις

Μερικές άλλες λεκτικές πράξεις είναι:

### α. Συμβουλές

- Ένας αθλητής **πρέπει** να προσέχει πολύ.  
**Πρέπει να** προσέχει, όταν προπονείται.  
**Να γυμνάζεται** μόνο για ορισμένη ώρα και ποτέ να μην ξεχνά την αξία της προθέρμανσης.
- **Σε συμβουλεύω** να προσέχεις τα λίπη, Νίκο.  
**Να προτιμάς** το ελαιόλαδο, που είναι και πιο υγιεινό για την καρδιά.
- **Κάνε** λίγη γυμναστική.  
**Μην κάνεις** τόσο πολλή γυμναστική.
- **Πρέπει να** κάνεις γυμναστική.  
**Δεν πρέπει να** κάνεις γυμναστική.

Εδώ συχνά έχουμε χρήση:  
και

**προστακτικής  
υποτακτικής**

**Πάρε τηλέφωνο!  
Να πάρεις τηλέφωνο!**

### β. Διαταγές

- **Να μην πεις** τα μυστικά που σου είπα στην αδερφή σου.
- Νίκο, **φέρε μου** ένα ποτήρι νερό.
- Κι εσύ **δώσε μου** το ηλεκτρονικό σου παιχνίδι.

**Μη μιλάς!  
Προσοχή!  
Βγες έξω αμέσως.**

Εδώ συχνά έχουμε χρήση:  
και

**προστακτικής  
υποτακτικής**

**Πήγαινε στο δωμάτιό σου!  
Να πας αμέσως στο δωμάτιό σου!**

### γ. Απαγορεύσεις

- **Μη ρίχνετε** σκουπίδια στην παραλία!
- **Απαγορεύεται** η στάθμευση οχημάτων. Έξοδος εργοταξίου.

Στις απαγορεύσεις έχουμε:  
Επίσης τα ρήματα

**μη(ν) + ρήμα  
απαγορεύεται  
δεν επιτρέπεται  
δεν πρέπει**

**Μην κάνεις θόρυβο.  
Απαγορεύεται το κάπνισμα.  
Δεν επιτρέπονται ζώα.  
Δεν πρέπει να φωνάζεις.**

### δ. Έκφραση φιλικής και ευγενικής διάθεσης (συμπάθεια, έπαινος)

- **Μπράβο σου**, Γιώργο! Μας έκανες περήφανους!
- **Τι ωραίο** κουστούμι που φοράτε, κύριε Πελοπίδα!