

**ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: «Η ανάπτυξη του ερασιτεχνικού
δρομικού κινήματος τα τελευταία χρόνια στην Αθήνα»**

Υπεύθυνη καθηγήτρια: Κολυφά Μυρσίνη ΠΕ11 (Φυσικής Αγωγής)

2^η ΟΜΑΔΑ

Σταυρακάκη Κων/να

Λύτρα Χαρά

Κολίτσεβα Κατερίνα

Πολύμου Ειρήνη

Παλιακάσης Δημήτρης

Η ομάδα μας ανέλαβε να επισκεφθεί και να παρατηρήσει τους πιο δημοφιλείς χώρους τρεξίματος των δρομέων της Αθήνας. Ειδικότερα, στόχος μας ήταν να καταγράψουμε στοιχεία για τα γήπεδα, τα άλση, τα πάρκα και τους δρόμους που συνηθίζουν να τρέχουν οι Αθηναίοι, όπως και τα τρία βουνά που περιβάλλουν το λεκανοπέδιο.

Αρχικά, έγινε μια συζήτηση στην αίθουσα κατά την οποία αποφασίσαμε ποια ήταν τα σημαντικότερα στοιχεία που θέλαμε να παρατηρήσουμε. Έπειτα τα μετατρέψαμε σε ερωτήσεις με πιθανές απαντήσεις και τέλος τα ομαδοποιήσαμε για κάθε προορισμό (γήπεδα, άλση-πάρκα, δρόμοι, βουνά), δημιουργώντας 4 πρωτόκολλα. Παρακάτω παραθέτουμε ένα από αυτά:

ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ ΓΗΠΕΔΟΥ

1. Ελαστικός τάπητας (ταρτάν)
 - A) Ναι
 - B) Όχι
2. Κατάσταση ταρτάν
 - A) Καινούριο (με διαδρόμους και φανερές γραμμές)
 - B) καλοδιατηρημένο (να φαίνονται οι διάδρομοι)
 - Γ) φθαρμένο (με τρύπες και μπαλώματα)
3. Περίμετρος σταδίου
 - A) 400μ
 - B) λιγότερο (γράφω πόσο)
4. Εσωτερικό σταδίου
 - A) φυσικός χλοοτάπητας
 - B) συνθετικός χλοοτάπητας

Γ)χώμα

5. Νερά –βρύση
Α)ναι
Β)όχι
6. Αποδυτήρια – τουαλέτες
Α)ναι
Β)όχι
7. Όργανα γυμναστικής
Α)εξωτερικά
Β)εσωτερικά (σε αίθουσα)
Γ)δεν υπάρχουν
8. Προβολείς (να ανάβουν το βράδυ)
Α)ναι
Β)όχι
9. Ιδιοκτησιακό καθεστώς γηπέδου
Α)Δημόσιο (κράτος)
Β)Δημοτικό (δήμος)
Γ)ιδιωτικό (ιδιώτης- εταιρία)
10. Μηνιαία συνδρομή
Α)ναι (γράφω πόσο είναι)
Β) όχι
Γ) μόνο κάρτα από παθολόγο
11. Φύλακας
Α) ναι
Β) όχι

Η ομάδα χωρίστηκε σε δύο υποομάδες, ώστε να έχει την δυνατότητα να κερδίσει χρόνο και να επισκεφθεί περισσότερα μέρη. Κάθε υποομάδα φτάνοντας στον προορισμό, που είχε επιλέξει, έπρεπε να ρωτήσει δρομείς, να ελέγξει τους χώρους, να συμπληρώσει τα πρωτόκολλα και να τραβήξει φωτογραφίες. Πολλές ερωτήσεις ήταν εύκολο να συμπληρωθούν κατευθείαν από την ομάδα.

Όσον αφορά τα γήπεδα συμπληρώθηκαν πέντε (5) πρωτόκολλα. Τέτοια γήπεδα ήταν: το Παναθηναϊκό Στάδιο, της Γκράβα, της Γυμναστικής Ακαδημίας (ΤΕΦΑΑ), του Υμηττού και τέλος του Αγίου Κοσμά. Το μεγαλύτερο ποσοστό αυτών των γηπέδων έχει ταρτάν (ελαστικό τάπητα) καθώς και συνθετικό ή φυσικό χλοοτάπητα, είναι καλοδιατηρημένα, διαθέτουν βρύσες, προβολείς και φύλακα. Ακόμη, σε κανένα από τα γήπεδα δεν ζητείται μηνιαία συνδρομή κι έτσι η πρόσβαση γίνεται πιο εύκολη στο κοινό. Τέλος, περισσότερα από τα μισά είναι δημοτικά, ενώ τα υπόλοιπα δημόσια.



Όσον αφορά τα άλση- πάρκα, συμπληρώθηκαν έξι (6) πρωτόκολλα. Επισκεφθήκαμε το Σκοπευτήριο Καισαριανής, το άλσος του Υμηττού, το Πεδίον του Άρεως, το πάρκο του Αγίου Κοσμά, το Ζάππειο και το άλσος του Παπάγου. Όλοι αυτοί οι προορισμοί έχουν πλούσια βλάστηση με δέντρα και θάμνους. Επίσης διαθέτουν μονοπάτια με χώμα και χαλίκι και απουσίαζαν τα σκουπίδια. Τέλος στα μισά από αυτά παρατηρήθηκαν τουαλέτες, φώτα και φύλακας.



Στον Υμηττό, τη Πεντέλη και την Πάρνηθα μεταβήκαμε με αυτοκίνητο καθώς η πρόσβαση είναι πολύ εύκολη με ασφαλτοστρωμένο δρόμο ως τις κορφές. Όλα τα βουνά διαθέτουν παράλληλα χωματόδρομους και πλήθος μονοπατιών με χώμα, χαλίκι και πέτρα. Το δίκτυο των διαδρομών είναι δαιδαλώδες και οι δρομείς μπορούν να επιλέξουν ό,τι απόσταση και κλίση θέλουν ανάλογα με τη φυσική τους κατάσταση. Μόνο ο εθνικός δρυμός της Πάρνηθας διαθέτει καταφύγιο. Τα νερά είναι λιγιστά και οι δρομείς πρέπει να μεριμνούν για την ατομική τους υδροδοσία με σακίδιο ή παγούρια, όταν ασκούνται στη φύση.



Επισκεφτήκαμε τους παρακάτω δρόμους στους οποίους συνηθίζουν να τρέχουν δρομείς με κύριο πόλο έλξης τη παραλιακή διότι διαθέτει μεγάλο πεζοδρόμιο και ωραία θέα: Λ. Ποσειδώνος, Μαρίνα Φλοίσβου, Παράδρομοι ΣΕΦ, Λ. Μαραθώνος, δρόμοι Βύρωνα-Υμηττού, Λ. Ηλιουπόλεως. Το μεγαλύτερο ποσοστό αυτών των δρόμων έχουν καλή κατάσταση ασφάλτου και πεζοδρομίων και διαθέτουν φώτα. Παρόλα αυτά απουσιάζει η βλάστηση και, επειδή είναι κεντρικοί, ο θόρυβος και η μόλυνση υπερβαίνουν τα επιτρεπτά όρια. Επίσης οι δρομείς, όταν φεύγουν απ' το πεζοδρόμιο, τρέχουν ανάποδα στο ρεύμα για να τους βλέπουν καλύτερα οι οδηγοί των αυτοκινήτων.



Συμπερασματικά, οι πράσινοι χώροι τρεξίματος στην Αθήνα είναι περιορισμένοι εκτός των 3 βουνών του λεκανοπεδίου. Τα γήπεδα έχουν δημόσιο χαρακτήρα και προς το παρόν είναι σε καλή κατάσταση. Τα λιγοστά άλση-πάρκα αποτελούν οάσεις με ωραίες διαδρομές κυρίως χωμάτινες. Οι δρόμοι και παράδρομοι έχουν μεν εύκολη πρόσβαση αλλά δεν είναι το πιο υγιεινό μέρος για άθληση λόγω θορύβου και μόλυνσης. Τα βουνά της Αθήνας διαθέτουν ποικιλία διαδρομών με χωματόδρομο και μονοπάτια, μικρές και μεγάλες κλίσεις και αποτελούν το «καταφύγιο» των Αθηναίων από τη βουή της πόλης. Ερευνώντας αυτά τα μέρη, μάθαμε πολλά για τον αθλητισμό και συγκεκριμένα για το τρέξιμο. Επιπλέον,

γίναμε παρατηρητές πεδίου και είδαμε με άλλο μάτι τη πόλη μας που αξίζει το σεβασμό και τη φροντίδα όλων μας.