

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ- ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

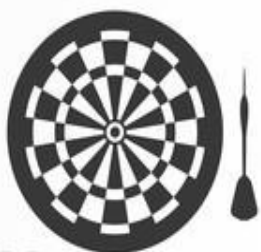
A1

2015-1016

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ



depositphotos



depositphotos



depositphotos



depositphotos



depositphotos



depositphotos



depositphotos



depositphotos



ΟΡΙΣΜΟΣ

- Αθλητισμός είναι η σωματική άσκηση και η καταβολή δυνάμεων και δεξιοτήτων σε αγωνίσματα. Στόχος είναι η αρμονική ανάπτυξη σώματος και πνεύματος και η βελτίωση μέσω του συναγωνισμού.

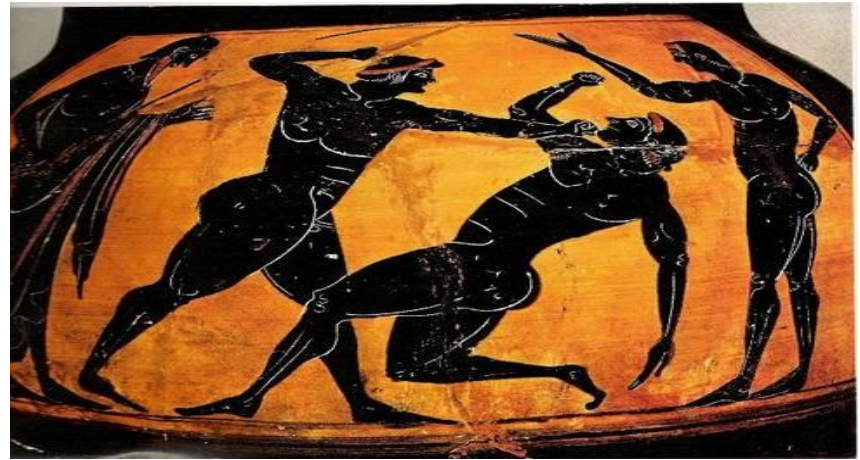


ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

- Οι Αρχαίοι Αιγύπτιοι καθιέρωσαν πρώτοι τους αγώνες δρόμου, βάρη και την πάλη, περίπου την **3η χιλιετία π.Χ.** Στην Ελλάδα ο αθλητισμός πήρε τη μορφή του ελεύθερου ανταγωνισμού και της ευγενούς άμιλλας.
- Πιθανότατα, η έννοια αθλητισμός διαμορφώθηκε με την καθιέρωση των ιερών αγώνων κατά τον **8ο αιώνα π.Χ.**
- Οι πρώτοι Ολυμπιακοί Αγώνες έγιναν το **776 π.Χ.**, για να κατευνάσουν οι Έλληνες την οργή των θεών και να τους ευχαριστήσουν για τις ευεργεσίες τους.
- Από τον **4ο αιώνα π.Χ.**, και κατά την περίοδο της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας, οι αθλητικοί αγώνες εκφυλίστηκαν και μεταβλήθηκαν σε αιματηρούς αγώνες του Ρωμαϊκού Ιπποδρόμου.
- Τον **12ο αιώνα μ.Χ.**, οι άνθρωποι άρχισαν να αγωνίζονται μεταξύ τους με πιο ειρηνικό τρόπο.
- Ο αθλητισμός θα επανεμφανιστεί στις αρχές του 19ου αιώνα στη Μεγάλη Βρετανία ως σπορ.
- Από το **1896** με την θέσπιση των Σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων, ο αθλητισμός πήρε διαστάσεις οικονομικές, πολιτικές και πολιτιστικές. Δημιουργήθηκαν κανόνες και κανονισμοί για τα αθλήματα, οι φάσεις των αγωνισμάτων, καθώς και οι εξειδικεύσεις στον τομέα του αθλητισμού.

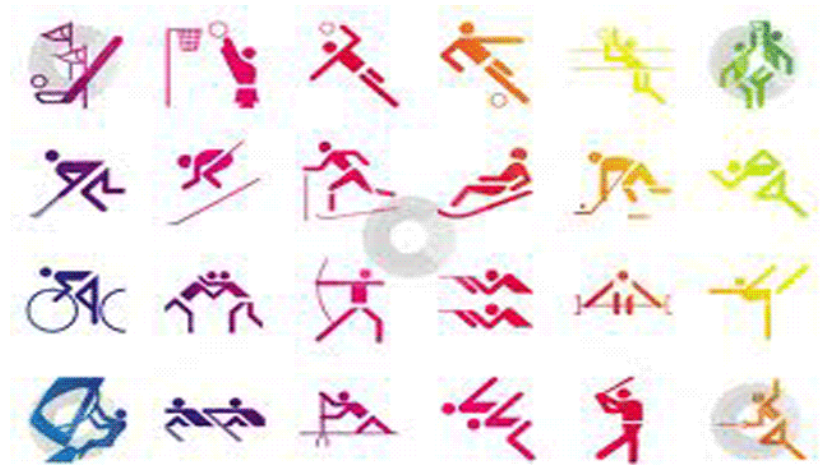
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Στην Αρχαία Ελλάδα, ο αθλητισμός στην Αθήνα θεωρούταν κοινωνικό και πολιτισμικό αγαθό και είχε παιδαγωγικό χαρακτήρα, ενώ αντίθετα στην Σπάρτη ο αθλητισμός χρησιμοποιούταν για την στρατιωτική εκπαίδευση. Αυτό δείχνει τον πολιτιστικό χαρακτήρα του αθλητισμού. Επίσης, ο αθλητισμός δείχνει την διάσταση ανάμεσα στις κοινωνικές τάξεις. Ιδίως τον 18ο και 19ο αιώνα αλλά και στη σημερινή εποχή, τα κατώτερα κοινωνικά στρώματα ασχολούνται με παιχνίδια όπως το ποδόσφαιρο, ενώ τα ανώτερα κοινωνικά στρώματα με τα «ευγενή αθλήματα» όπως ήταν η ιππασία και η ξιφασκία.



ΜΟΡΦΕΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

- ερασιτεχνικός
- επαγγελματικός
- μαζικός αθλητισμός
- φυσικές δραστηριότητες



ΟΦΕΛΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

- Αρμονική ανάπτυξη σώματος και πνεύματος.
- Ψυχική ενδυνάμωση και συναισθηματική κάλυψη του ατόμου(εκτόνωση,αποφόρτιση).
- Εκπαίδευση του ατόμου στο αγωνιστικό πνεύμα.
- Αυτοπειθαρχία,αυτοπεποίθηση και εγκράτεια.
- Ανάπτυξη ομαδικότητας και ανάληψη προσωπικής ευθύνης.
- Γόνιμη αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου.
- Ενίσχυση ευγενικού συναγωνισμού και επικοινωνία μεταξύ των λαών

ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ ΕΚΦΥΛΙΣΜΟΥ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

- Εμπορευματοποίηση και ακραίος επαγγελματισμός.
- Υποβάθμιση του <<ευ αγωνίζεσθαι>>.
- Εκτοπισμός του ερασιτεχνισμού.
- Πολιτική εκμετάλλευση του αθλητισμού.
- Μετατροπή φιλάθλου σε οπαδό.



ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



depositphotos

depositphotos

depositphotos



- Τα συμπληρώματα διατροφής είναι ειδικά προϊόντα τα οποία περιέχουν συστατικά και ουσίες, που στη "φυσική τους μορφή", εμπεριέχονται σε διάφορες τροφές ή φυτά. Τα προϊόντα αυτά, αφού υποστούν την κατάλληλη επεξεργασία χρησιμοποιούνται για τη συμπλήρωση της διατροφής, αν κι εφόσον η διατροφή αυτή δεν είναι επαρκής ή οι ανάγκες του συγκεκριμένου ατόμου είναι μεγαλύτερες από αυτές που μπορεί να καλύψει μία "φυσιολογική" διατροφή.

ΤΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΧΩΡΙΖΟΝΤΑΙ ΣΕ:

- “Κοινά” ή “συνήθη” συμπληρώματα που μπορούν, κάτω από συγκεκριμένες προϋποθέσεις, να χρησιμοποιηθούν από όλους (ενισχυμένες πρωτεΐνες, οι βιταμίνες, τα μέταλλα, ροφήματα σε σκόνη, απλοί τύποι αμινοξέων κ.ά).
- Συμπληρώματα κι ειδικά βοηθήματα τα οποία απευθύνονται μόνον σε αθλητές κι όσους ασκούνται συστηματικά κι έντονα(ειδικά παρασκευάσματα από βότανα, ενισχυμένες φόρμουλες πρωτεϊνών, βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων κ.ά)

Αυτά τα προϊόντα σύμφωνα με τους κατασκευαστές βοηθούν στη βελτίωση της απόδοσης, της σωματικής εμφάνισης, στην αποφυγή λήψης επικίνδυνων φαρμάκων και βοηθούν να περιοριστούν τα προβλήματα που δημιουργούνται από την χρήση φαρμάκων.

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ:

- ❑ Δεν διατρέφονται σωστά ή είναι αποκλειστικά χορτοφάγοι.
- ❑ Διατρέφονται μονομερώς.
- ❑ Ακολουθούν υποθερμιδικές δίαιτες.
- ❑ Διαβάζουν σε εντατικούς ρυθμούς.
- ❑ Αθλούνται συστηματικά.
- ❑ Βρίσκονται σε κατάσταση στρες ή άγχους.
- ❑ Καπνίζουν.
- ❑ Καταναλώνουν οινοπνευματώδη ποτά.
- ❑ Βρίσκονται στη τρίτη ηλικία.

ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ



ΟΡΙΣΜΟΣ

- Πρωταθλητισμός είναι η συστηματική επιδίωξη κατάκτησης της νίκης. Ο πρωταθλητισμός στις μέρες μας συνδέεται με μεγάλες αθλητικές διοργανώσεις τις οποίες συνοδεύουν τεράστια οικονομικά και πολιτικά συμφέροντα.

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΑΝΑΒΟΛΙΚΩΝ

- Η φυλή των Κάφρων στην Αφρική ονόμασε ένα αλκοολούχο ποτό το οποίο χρησιμοποιούνταν σε θρησκευτικές τελετές ως διεγερτικό με τη λέξη «ντοπ». Άλλες αναφορές περιγράφουν τους πολεμιστές Ζουλού να χρησιμοποιούν «ντοπ», ένα αλκοολούχο ποτό παρασκευασμένο από φλούδες σταφυλιών και αφέψημα κόλα.
- Τελικά, ο όρος υιοθετήθηκε για ένα ευρύτερο φάσμα ουσιών και στον αθλητισμό, χρησιμοποιώντας αυτές τις ουσίες περιγράφηκε περαιτέρω ως «ντόπινγκ». Από το 1972 τόσο ο ορισμός, όσο και η αντιμετώπιση των αναβολικών μεταβάλλονται διαρκώς, ακολουθώντας τις επιστημονικές εξελίξεις στους χώρους της χημείας, της φαρμακευτικής και της βιολογίας. Η χρήση των ουσιών αυτών έκανε τους αθλητές ταχύτερους, δυνατότερους και ανθεκτικότερους.

ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΑ ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ

- Τεστοστερόνη
- Στανοζόλη
- Μεθενολόνη
- Οξυμεθολόνη

ΤΕΣΤΟΣΤΕΡΟΝΗ

- Η τεστοστερόνη είναι μια στεροειδής ορμόνη που ανήκει στην ομάδα των ανδρογόνων. Γενικά, τα ανδρογόνα προάγουν την πρωτεϊνοσύνθεση και την ανάπτυξη των ιστών με υποδοχείς ανδρογόνων. Οι ιδιότητες της τεστοστερόνης μπορούν να ταξινομηθούν σε ανδρογονικές και αναβολικές, αν και η διάκριση αυτή είναι κάπως τεχνητή, καθώς πολλές από τις ιδιότητες μπορούν να θεωρηθούν και τα δύο. Η τεστοστερόνη είναι αναβολική, που σημαίνει ότι αναπτύσσει τα οστά και τη μυϊκή μάζα.
- Η ορμόνη αυτή εμπλέκεται στην ανάπτυξη των ανδρικών γεννητικών οργάνων πριν από τη γέννηση και την ανάπτυξη των δευτερευόντων χαρακτηριστικών του φύλου κατά την εφηβεία, όπως η βραχνάδα της φωνής, η τριχοφυΐα στο πρόσωπο και στο σώμα κ.ά..

ΛΟΓΟΙ ΧΡΗΣΗΣ ΑΝΑΒΟΛΙΚΩΝ

- 1) Αύξηση μεγέθους και ισχύος των μυών.
- 2) Αύξηση αντοχής και μείωση της προκαλούμενης κόπωσης.
- 3) Αύξηση της επιθετικότητας και της ανταγωνιστικότητας.
- 4) Ήπιου βαθμού ευφορία.

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΑΝΑΒΟΛΙΚΩΝ

□ Στους άνδρες:

- Ανεξέλεγκτη επιθετικότητα
- Μόνιμη αύξηση του μεγέθους των μαστών και γυναικομαστία
- Μόνιμη απώλεια των μαλλιών
- Μείωση της παραγωγής σπέρματος
- Δυσκολίες ή πόνος κατά την ούρηση
- Σεξουαλική ανικανότητα

□ Στις γυναίκες:

- Εμφάνιση ανδρικών χαρακτηριστικών(ακμή, αλλαγή στη σεξουαλική διάθεση, βάθυνση της φωνής).
- Τριχοφυΐα στο πρόσωπο.
- Μείωση μεγέθους του στήθους.
- Απώλεια έμμηνης ρύσης.

□ Στους εφήβους:

- Σοβαρή ακμή στο πρόσωπο και στο σώμα.
- Ανδρογενής σωματοκατασκευή στις κοπέλες.
- Αναστολή της σωματικής ανάπτυξης.

ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

- **Αθλητές που χρησιμοποιούν τα Αναβολικά:**
- Οι Bodybuilders(οι φανατικοί της διατήρησης της φόρμας τους.)
- Της άρσης Βαρών.
- Της κολύμβησης.
- Του στίβου.



ΚΑΤΑΓΕΓΡΑΜΜΕΝΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΧΡΗΣΗΣ ΑΝΑΒΟΛΙΚΩΝ

- **1865:** Πρώτη καταγεγραμμένη πρόσληψη ανώνυμης ουσίας που βελτιώνει την απόδοση.
- **1896:** Ο πρώτος θάνατος που προκλήθηκε από το ντόπινγκ. Ο Άγγλος ποδηλάτης A. Linton πέθανε λόγω λήψης εφεδρίνης στον αγώνα Παρίσι-Μπορντό.
- **1910:** Ο James Jeffrie ισχυρίστηκε, αφού ηττήθηκε από τον Jack Johnson, ότι το τσάι του μολύνθηκε/ντοπαρίστηκε προκειμένου να τον νικήσει. Αυτή είναι η πρώτη αναφορά περίπτωσης στην οποία κατηγορούνται ντοπαρισμένοι αθλητές.
- **1960:** Ο Δανός ποδηλάτης K. Jensen πέθανε λόγω χρήσης αμφεταμινών.
- **1984:** Βρίσκονται θετικοί ο αρσιβαρίστας Δ. Ζαρβατσίδης, ο άλτης Δ. Δεληφώτης, η ακοντίστρια Α.Βερούλη κι ο αρσιβαρίστας Σερ. Γραμματικόπουλος

ΕΛΕΓΧΟΣ DOPING

Η ανάδειξη των αναβολικών από το Συμβούλιο της Ευρώπης το 1963, όταν για πρώτη φορά υιοθετήθηκε ένας ορισμός του τι συνιστά η χρήση αναβολικών. Το 1965 έγινε ο πρώτος έλεγχος αθλητών στον ποδηλατικό γύρο της Γαλλίας. Η ΔΟΕ υιοθέτησε τον ορισμό των αναβολικών που είχε παραχθεί από το Συμβούλιο της Ευρώπης, καθώς και την πρακτική του ελέγχου των αθλητών, ο οποίος εφαρμόστηκε για πρώτη φορά στους Χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες του 1968. Ο έλεγχος στους Θερινούς Αγώνες εφαρμόστηκε για πρώτη φορά στο Μόναχο το 1972. Εκεί οι έλεγχοι σχεδόν τριπλασιάστηκαν στη διάρκεια των Αγώνων και ανιχνεύτηκαν επτά περιπτώσεις παράνομης χρήσης αναβολικών. Έκτοτε, σε κάθε ολυμπιακή διοργάνωση προστίθενται νέα περιστατικά χρήσης.

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΣΤΗΝ ΜΗ ΧΡΗΣΗ ΑΝΑΒΟΛΙΚΩΝ

- Άτομα τα οποία επιμένουν στην χρήση αναβολικών καθώς θέλουν να αλλάξουν το σώμα τους μπορούν να καταφύγουν σε ειδικούς ψυχολόγους οι οποίοι θα τους στηρίξουν και θα τους συμβουλέψουν για τις παρενέργειες των αναβολικών τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΕΞΥΓΙΑΝΣΗΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

- Θέσπιση κατάλληλης νομοθεσίας.
- Έλεγχος και περιορισμοί.
- Ενίσχυση του ερασιτεχνικού αθλητισμού.
- Αναβάθμιση αθλητικής παιδείας (π.χ. στο σχολείο).



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- anavolika3gelptol.weebly.com
- www.ifet.gr
- holistic-greece.com
- antikleidi.com
- el.wikipedia.org
- [εγκυκλοπαίδεια](#)
- fitnessinfo.gr
- ifet.gr
- blogthea.gr

ΜΑΘΗΤΕΣ

- Αγγελακάκη Στέλλα
- Αδαμίδης Γιάννης
- Αθανασόγλου Μαλαματή
- Αθιανός Θάνος
- Αιβαλιώτη Γεωργία
- Αιγίδου Ιωάννα
- Ακριτίδου Μαρία
- Αλ Σαίντ Ράμι
- Αλεξίου Χριστίνα
- Αναχωρλής Ηλίας
- Αντωνιάδης Μιχάλης
- Αντωνιάδου Αλεξάνδρα
- Αντωνιάδου Άρτεμις
- Αντωνίου Νίκος
- Αντωνίου Νίκος
- Αρζίδης Στέλιος
- Αρμουτσής Μάριος
- Ασημακόπουλος Ανδρέας
- Αστόγλου Μαρία
- Βλάχου Αγγελική
- Βοσκίδης Αναστάσιος
- Γερασίμου Νίκος
- Γεροντίδου Μερόπη
- Γεωργαντής Μιχάλης
- Γιαννάκης Νίκος
- Γιαννακού Ιωάννα
- Γιαννέρη Χρύσα