

49° Λύκειο
Αθηνών

Σχολικό έτος
2012-2013

Ο Αθλητισμός

- Παπαλεξίου Κωνσταντίνος
- Πετρέλλη Μαρία
- Παρίσης Στράτος
- Τόμοβα Θεοδώρα
- Φωτιάδης Γιάννης
- Χρήστου Θεοδώρα



Οι Καθηγητές
Πλίτσης Α.
Βελλίδου Φ.

Η εργασία μας ασχολείται με διάφορα αθλήματα και τις καινοτομίες τους. Ένα από αυτά είναι η σύγχρονη κολύμβηση. Το άθλημα είναι αποκλειστικά για γυναίκες, αν και γίνεται κάποια προσπάθεια για να γίνει και άθλημα των αντρών.

Η συγχρονισμένη κολύμβηση είναι ένα είδος επίδειξης μέσα στο νερό, στο οποίο οι αθλήτριες κρίνονται για την εκτέλεση ορισμένων κολυμβητικών κινήσεων που έχουν εγκριθεί από τις αρμόδιες αθλητικές αρχές

. Οι αθλήτριες βαθμολογούνται για την εκτέλεση μιας σειράς από φιγούρες και για ένα τυπικό κολυμβητικό πρόγραμμα που γίνεται με τη συνοδεία μουσικής. Ένα άλλο άθλημα είναι το πατινάζ.

Οι αθλητές φορούν παγοπέδιλα, κινούνται κατά μήκος της παγοπίστας και εκτελούν φιγούρες. Υπάρχει μουσική υπόκρουση σε κάθε πρόγραμμα, ενώ ο Χορός στον πάγο είναι η μόνη κατηγορία όπου επιτρέπονται τα φωνητικά στη μουσική του προγράμματος

Το καλλιτεχνικό πατινάζ είναι άθλημα των Χειμερινών Ολυμπιακών Αγώνων. Οι αθλητές γλιστρούν, χορεύουν, πετούν θαρρείς στην παγωμένη πίστα και μαζί τους ο θεατής, ο άνθρωπος, ονειρεύεται, απολαμβάνει, απορεί με τις μαγευτικές δυνατότητες του κορμιού που εκφράζεται με τόση αρμονία, χάρη, τρυφερότητα αλλά και δύναμη και πάθος ανάλογα με τη μουσική και τη χορογραφία. Το θέαμα αγγίζει το όνειρο. Το χειροκρότημα όσο πλούσιο κι αν είναι, είναι λίγο. Ένα άλλο άθλημα είναι η ρυθμική γυμναστική

. Η **Γυμναστική** είναι από τα λίγα αθλήματα που αναπτύσσει ισόρροπα και αρμονικά ολόκληρο το ανθρώπινο σώμα. . Σε αθλήματα όπως ο χορός, η ρυθμική γυμναστική και η ενόργανη γυμναστική απαιτούνται χαμηλά ποσοστά λιπώδη ιστού, έτσι ώστε οι αθλήτριες να έχουν καλύτερη εμφάνιση, αλλά και για να μπορούν να εκτελούν με μεγαλύτερη ευκολία την ποικιλία ασκήσεων που απαιτεί το άθλημά τους.

Η συγχρονισμένη κολύμβηση

Η συγχρονισμένη κολύμβηση είναι άθλημα και τέχνη μαζί. Καταφέρνει να συνδυάζει τη μουσική με την κίνηση μέσα στο νερό και αποτελεί άσκηση, διασκέδαση, ακόμη και ψυχική ευχαρίστηση. Η συγχρονισμένη κολύμβηση περιέχει κολυμβητικό στυλ, φιγούρες (ασκήσεις), μπαλέτο, ακροβατικά και σχήματα μέσα στο νερό.

Στη συγχρονισμένη κολύμβηση οι αθλήτριες χορεύουν στο ρυθμό κάποιας μουσικής , ενώ συχνά το κεφάλι τους βρίσκεται κάτω από το νερό. Η χάρη και η ομορφιά του αθλήματος οφείλεται σίγουρα στο ταλέντο των αθλητριών , η διάδοση του ήχου στο νερό είναι όμως που τους επιτρέπει να συγχρονιστούν με τη μουσική!

Στη συγχρονισμένη κολύμβηση οι αθλήτριες χορεύουν στο ρυθμό κάποιας μουσικής , ενώ συχνά το κεφάλι τους βρίσκεται κάτω από το νερό. Η χάρη και η ομορφιά του αθλήματος οφείλεται σίγουρα στο ταλέντο των αθλητριών , η διάδοση του ήχου στο νερό είναι όμως που τους επιτρέπει να συγχρονιστούν με τη μουσική!



Οι αθλήτριες με τον ήχο της μουσικής κατευθύνονται και κάνουν διάφορες ομοιόμορφες κινήσεις με τα πόδια και τα χέρια. Κατευθύνονται από τη μουσική, το οποίο είναι βασικό κομμάτι της κολύμβησης, διότι πρέπει να είναι ρυθμισμένες όλες μεταξύ τους. Η κολύμβηση απαιτεί ιδιαίτερη αντοχή στην αναπνοή, δύναμη, ευλυγισία, χάρη και καλλιτεχνία. Οι αθλήτριες καθώς βρίσκονται κάτω από το νερό για αρκετή ώρα και προσπαθούν να κάνουν χορευτικές ασκήσεις –φιγούρες, ενώ παράλληλα πρέπει να δείχνουν ευχάριστες και άνετες.

Καλλιτεχνικό πατινάζ

Το καλλιτεχνικό πατινάζ είναι άθλημα που διεξάγεται σε παγοδρόμιο. Υπάρχουν τέσσερις κατηγορίες: Άνδρες, Γυναίκες, Ζευγάρια και Χορός στον πάγο (πάλι με ζευγάρια). Οι αθλητές φορούν παγοπέδιλα, κινούνται κατά μήκος της παγοπίστας και εκτελούν φιγούρες. Υπάρχει μουσική υπόκρουση σε κάθε πρόγραμμα, ενώ ο Χορός στον πάγο είναι η μόνη κατηγορία όπου επιτρέπονται τα φωνητικά στη μουσική του προγράμματος. Το καλλιτεχνικό πατινάζ είναι άθλημα των Χειμερινών Ολυμπιακών Αγώνων. Το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Καλλιτεχνικού Πατινάζ αποτελεί τη σημαντικότερη διεθνή διοργάνωση του καλλιτεχνικού πατινάζ. Διεξάγεται κάθε χρόνο σε 4 κατηγορίες: ανδρών, γυναικών, ζευγαριών και χορού στον πάγο.

Η ιστορία

Κάποτε, πριν πολλά-πολλά χρόνια, στη βόρεια Ευρώπη με το βαρύ παγωμένο χειμώνα, κάποιοι άρχισαν να κάνουν τα πρώτα βήματα που έμοιαζαν με πατινάζ. Πήραν σκληρά γυαλιστερά κόκκαλα ζώων, κυρίως ελαφιών, τα έξυσαν, τα τρόχισαν και τα έδεσαν με δερμάτινους ιμάντες στα πόδια τους. Κατόπιν, με τη βοήθεια μπαστουινιών της εποχής και σπρώχνοντας το σώμα τους προς τα εμπρός, προσπάθησαν να γλιστρήσουν στον πάγο. Και τα κατάφεραν αρκετά καλά, αφού με αυτό τον τρόπο μπορούσαν να διασχίσουν μεγάλες αποστάσεις, ακόμη και πάνω σε παγωμένες λίμνες, πολύ γρήγορα. Μπορούμε να πούμε λοιπόν ότι το άθλημα στη γέννησή του ήταν ένας τρόπος καθημερινής μετακίνησης και τα παγοπέδιλα ένα «μεταφορικό μέσο».



Η εξέλιξη

Τα χρόνια περνούσαν και το πατινάζ εξελισσόταν συνέχεια. Μετά τα κόκκαλα, για πατινία χρησιμοποιήθηκε σκαλισμένο ξύλο με ασημένια διακοσμητικά στοιχεία, ακολούθησε το μέταλλο - ειδικά ο χυτοσίδηρος - και τέλος έφτασε η κατασκευή των πατινιών να γίνεται από δέρμα και ασάλι έως σήμερα. Η πρώτη λέσχη πατινάζ χρονολογείται από το 1742 στο Εδιμβούργο της Σκωτίας και το πρώτο εγχειρίδιο εκμάθησης με τον τίτλο «Πραγματεία στο Πατινάζ» εκδίδεται το 1772 από τον Robert Jones.

Πατίνι σήμερα

Πατίνι είναι ακόμη εξαιρετικά δημοφιλείς σήμερα και δρόμου πατινάζ είναι ιδίως κοινή. Τροχοί εξακολουθεί να είναι κατασκευασμένα από πολυουρεθάνη και το durometers είναι εξαιρετικά υψηλός έτσι ότι θα μειωθεί σύρετε στο σκληρών επιφανειών.

Σήμερα, τα συμβούλια τείνουν να είναι πολύ πιο ανοιχτόχρωμες από ό, τι είχαν και μικρότερα τροχούς λέγεται ότι είναι η αιτία για αυτό. Αυτό σημαίνει ότι σκέιτερ μπορείτε τώρα να κάνετε περισσότερες μπάζες, και μπορούν να επίσης προχωρήσουν πολύ γρηγορότερα υπερβολικά. Συμβούλια μπορούν να έρθουν εξαιρετικά μεγάλο ποσό χρώματα και στυλ για να ταιριάζει όλα τα γούστα, έτσι ώστε, ανεξάρτητα από τον τύπο του Συμβουλίου είστε μετά, είστε υποχρεωμένη να βρείτε κάποιον που να σας αρέσει.

Συνολικά πατίνι έχει διανύσει μία πορεία και χιλιάδες άνθρωποι απολαμβάνουν λαμβάνοντας μέρος σε το άθλημα κάθε έτος



Η Γυμναστική είναι από τα λίγα αθλήματα που αναπτύσσει ισόρροπα και αρμονικά ολόκληρο το ανθρώπινο σώμα.

Για να μπορέσει μια γυναίκα να ξεχωρίσει, απαιτούνται πολλές ώρες σκληρής προπόνησης και, μερικές φορές, έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία των αθλητριών. Όπως είναι λογικό, η διατροφή παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στη γενικότερη υγεία και ευεξία των αθλητών και πολλές φορές επηρεάζει την απόδοσή τους.

Σε αθλήματα όπως ο χορός, η ρυθμική γυμναστική και η ενόργανη γυμναστική απαιτούνται χαμηλά ποσοστά λιπώδη ιστού, έτσι ώστε οι αθλήτριες να έχουν καλύτερη εμφάνιση, αλλά και για να μπορούν να εκτελούν με μεγαλύτερη ευκολία την ποικιλία ασκήσεων που απαιτεί το άθλημά τους (ασκήσεις ευκαμψίας, αντίσταση με το βάρος του σώματος κ.ά.). Ένα από αυτά είναι και η ρυθμική γυμναστική.

Ρυθμική γυμναστική

Έίναι ένα άθλημα που συνδυάζει στοιχεία από μπαλέτο, γυμναστική, χορό, και πράξεις χειραγώγησης αντικειμένων τα άτομα ή οι ομάδες των ανταγωνιστών (από 2 έως 6 άτομα) χειρίζονται ένα από τα εξής αντικείμενα:

- *σχοινί*
- *κορίνες (δύο κομμάτια ανά άτομο),*
- *στεφάνι,*
- *μπάλα,*
- *ή ελεύθερα (χωρίς αντικείμενα, τα λεγόμενα "floor routine").*



Στην ρυθμική γυμναστική λάμβαναν μέρος μόνο γυναίκες όπως και στην Ολυμπιακή ρυθμική γυμναστική. Τα κορίτσια αρχίζουν σε νεαρή ηλικία για να μπορούν με το δικαίωμα της ηλικίας να διαγωνιστούν στους Ολυμπιακούς Αγώνες και σε άλλες μεγάλες διεθνείς διοργανώσεις. Επίσης, πρέπει να διαθέτουν ψυχολογικά χαρακτηριστικά όπως η δυνατότητα να ανταγωνίζονται υπό έντονη πίεση, στην οποία ένα λάθος μπορεί να τους κοστίσει τον τίτλο, και την ηθική πειθαρχία και το έργο να ασκήσουν τις ίδιες ικανότητες ξανά και ξανά. Όμως τώρα τελευταία παίρνουν μέρος και άντρες σε πολλές χώρες. Οι αθλητές κρίνονται σε μερικές από τις ίδιες φυσικές ικανότητες και δεξιότητες, όπως οι αθλήτριες αντίστοιχα, όπως το χέρι/ σώμα-μάτι του συντονισμού, αλλά η δύναμη και οι δεξιότητες πολεμικών τεχνών είναι το επίκεντρο, σε αντίθεση με την ευελιξία και το χορό στη ρυθμική γυμναστική γυναικών. Υπάρχει ένας αυξανόμενος αριθμός συμμετεχόντων, που αγωνίζονται ατομικά και σε ομάδα' είναι πιο δημοφιλής στην Ασία, ιδιαίτερα στην Ιαπωνία όπου οι υψηλές σχολικές ομάδες και τα πανεπιστημιακά ανταγωνίζονται έντονα. Από το 2002, υπήρχαν 1000 άνδρες αθλητές ρυθμικής στην Ιαπωνία.



Μερικά πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα του αθλητισμού

- η κοινωνικοποίηση,
 - η πειθαρχία,
 - ο αυτοέλεγχος,
 - η ανάπτυξη της συγκέντρωσης,
 - η ομαδικότητα
- α) το περιβάλλον και τα άτομα που βρίσκονται στο χώρο της προπόνησης,
β) ο εκπαιδευτής,
γ) η διοίκηση του σωματείου,
δ) ο κίνδυνος τραυματισμών εάν ο χώρος προπόνησης δεν πληροί τις απαραίτητες προδιαγραφές υλικοτεχνικής υποδομής καθώς και από λανθασμένες επιβαρύνσεις κατά την διάρκεια των προπονήσεων

Απασχολούμενοι με τον αθλητισμό δεν θα μπορούσαμε να μην μελετήσουμε έναν κλάδο που επηρεάζει κατά βάση και τον αθλητισμό, τα αναβολικά ή και αλλιώς ντόπινγκ.

Τι είναι λοιπόν τα Αναβολικά Ανδρογόνα Στεροειδή :

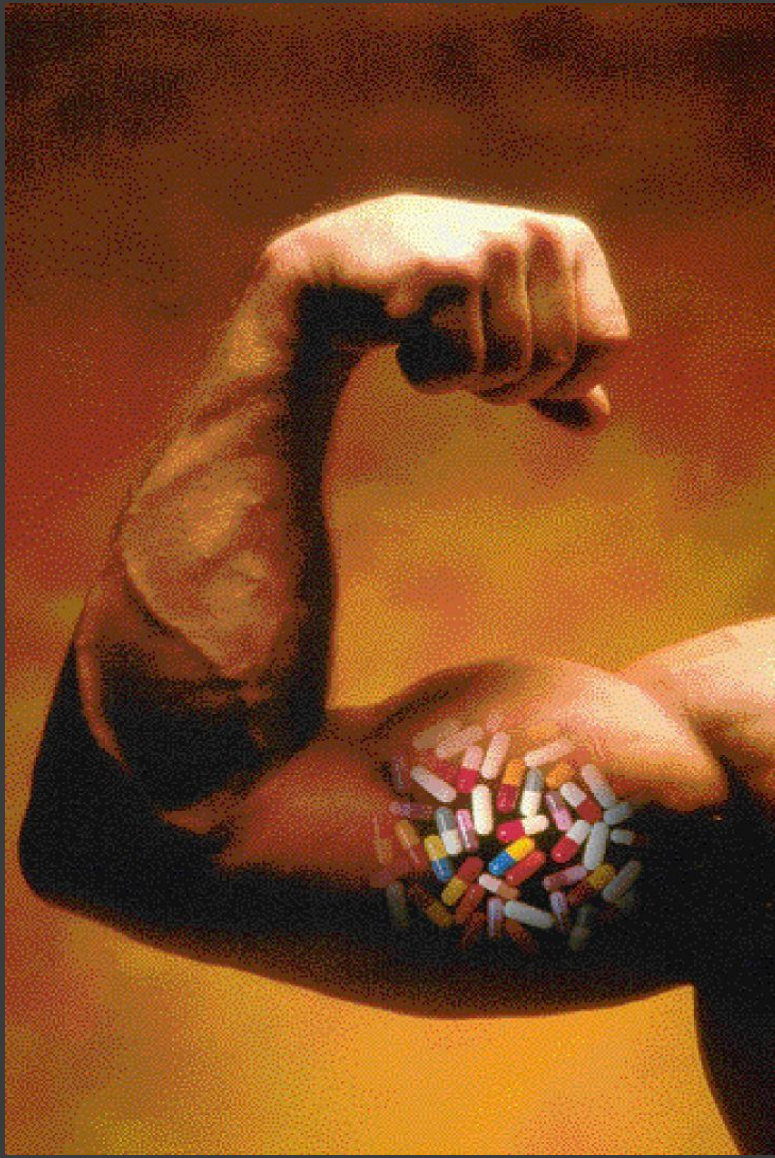
Τα αναβολικά ανδρογόνα στεροειδή είναι φυσικές ή τεχνητές ενώσεις που δρουν με τρόπο παρόμοιο με την ορμόνη τεστοστερόνη. Η τεστοστερόνη προκαλεί την ανάπτυξη των ανδρικών χαρακτηριστικών του φύλου (ανδρογόνος δράση) και τη σταδιακή αύξηση του μυϊκού ιστού (αναβολική δράση) Τα αναβολικά στεροειδή είναι συνθετικά παράγωγα της τεστοστερόνης. Στους άντρες, η τεστοστερόνη παράγεται από τους όρχεις. Εργαστηριακά απομονώθηκε στα τέλη της δεκαετίας του '20 και από το 1935 άρχισαν να εμφανίζονται τα πρώτα σύνθετα παράγωγά της. Η τεστοστερόνη έχει ανδρογονικά και αναβολικά αποτελέσματα Τα ανδρογονικά είναι αυτά που χαρακτηρίζουν τον άνδρα, όπως αυξημένη σωματική δύναμη, αντρική φωνή και τυπική τριχοφυΐα. Οι αναβολικές επιδράσεις είναι η αυξημένη σύνθεσης πρωτεϊνών στον οργανισμό και ο περιορισμός της απώλειάς τους

Αν χορηγηθεί τεστοστερόνη στον οργανισμό είτε από το στόμα είτε με ένεση, δεν θα επιτευχθούν σημαντικές επιδράσεις, γιατί η τεστοστερόνη επιδρά για ελάχιστο χρόνο μες στον οργανισμό (έχει μικρό χρόνο ημιζωής). Η λογική της παραγωγής ημισυνθετικών στεροειδών βασισμένων στην τεστοστερόνη είναι η παραγωγή ουσιών με αντίστοιχες δράσεις με μεγαλύτερο χρόνο δράσης στον οργανισμό. Πλέον υπάρχει μεγάλη επιλογή αναβολικών στεροειδών με ποικίλα χαρακτηριστικά και οι καλοί γνώστες του αντικειμένου μπορούν να προτείνουν τον συγκεκριμένο κύκλο αγωγής για δύναμη, μυϊκή ανάπτυξη, αντοχή κ.τ.λ.

Λόγοι χρησιμοποίησης Αναβολικών Ανδρογόνων Στεροειδών από τους αθλητές:

Οι αθλητές χρησιμοποιούν τα αναβολικά ανδρογόνα στεροειδή για να βελτιώσουν την αθλητική τους επίδοση και συγκεκριμένα για να:

- Αυξήσουν το μέγεθος, και την ισχύ των μυών τους.
- Μπορούν να προπονούνται σκληρότερα και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, δηλαδή να αυξήσουν την αντοχή τους και να μειώσουν την προκαλούμενη κόπωση.
- Αυξήσουν την επιθετικότητα και την ανταγωνιστικότητα τους.
- Προκαλέσουν ήπιαυ βαθμού ευφορία.



Τα Αναβολικά Στεροειδή βοηθούν τον αθλητή να προπονείται σκληρότερα και να ανακάμπτει ταχύτερα με αποτέλεσμα την αυξανόμενη ενδυνάμωσή του. Αθλητές που προπονούνται σκληρά και κάνουν ταυτόχρονα λήψη αναβολικών στεροειδών, ίσως επωφεληθούν αν συνδυασμό με μια εντατικό πρόγραμμα προπόνησης σε Η ανάπτυξη λοιπόν μυϊκής δύναμης εξαρτάται από την κατάλληλη διαίτα και το πρόγραμμα άσκησης.

Οι επιδράσεις των αναβολικών στεροειδών

- Σωματικές διαστάσεις
- Σωματική σύσταση
- Σωματικό βάρος

Ο κίνδυνος από τη χρήση αναβολικών στεροειδών:

- **Αναπαραγωγικό σύστημα στους άνδρες:** Καθώς ο οργανισμός λαμβάνει τεράστιες ποσότητες στεροειδών από εξωγενείς πηγές, η παραγωγή ενδογενών ορμονών μειώνεται δραστικά
- **Αναπαραγωγικό σύστημα στις γυναίκες:** Οι μελέτες στις γυναίκες είναι ακόμα πιο σπάνιες και τα στοιχεία βασίζονται σε αναφορές και την κλινική εμπειρία ιατρών που δουλεύουν με άτομα που λαμβάνουν αναβολικά στεροειδή
- **Ψυχολογικές επιδράσεις:** Υπάρχουν πολλές αναφορές με τραγικές επιδράσεις των στεροειδών στην ψυχική υγεία. Έχουν αναφερθεί περιπτώσεις σχιζοφρένειας, φόνων, μανίας, ενδό-οικογενειακής βίας και ακραίων ψυχιατρικών παθήσεων