

ΑΘΛΗΣΗ: ΣΤΙΒΟΣ

1. ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ - ΣΤΙΒΟΣ

Στίβος [στίβος, στείβω (=καταπατώ)] = μέρος σταδίου για ασκήσεις ή τέλεση αγωνισμάτων, αναφερόμενο μόνο στα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού. Τα αγωνίσματα του στίβου είναι γνωστά και σαν κλασικός αθλητισμός, μιας και τα περισσότερα έχουν ρίζες στην αρχαιότητα.

Τα αγωνίσματα αυτά χωρίζονται σε τέσσερις μεγάλες κατηγορίες:

- **Τους δρόμους:** δρόμοι ταχύτητας, δρόμοι με εμπόδια, δρόμοι μεσαίων αποστάσεων, δρόμοι μεγάλων αποστάσεων, βάρη, σκυταλοδρομίες.

- **Τα άλματα:** οριζόντια άλματα (άλμα εις μήκος και τριπλούν), κάθετα άλματα (άλμα εις ύψος και άλμα επί κοντώ).

- **Τις ρίψεις:** δισκοβολία, ακοντισμός, σφυροβολία, σφαιροβολία.

- Τα μεικτά: δέκαθλο, πένταθλο, έπταθλο κλπ.

2 Ο ΣΤΙΒΟΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ

Τα **Ολύμπια**, οι **Ολυμπιακοί αγώνες** στην αρχαιότητα, ήταν η πιο σημαντική διοργάνωση της αρχαίας Ελλάδας και διεξάγονταν στην Αρχαία Ολυμπία κάθε τέσσερα χρόνια μετά το 776 π.Χ.. Από το 1896, αναβίωσαν με την ονομασία Ολυμπιακοί Αγώνες και διεξάγονται ως διεθνείς αγώνες, γνωστοί και ως Θερινοί Ολυμπιακοί.

Ο απλός αγώνας δρόμου, το «στάδιον», ήταν το πρώτο αγώνισμα που καθιερώθηκε. Μέχρι τους 15ους Ολυμπιακούς αγώνες οι αθλητές που έπαιρναν μέρος φορούσαν μια μικρή ποδιά, ενώ αργότερα αγωνίζονταν εντελώς γυμνοί. Τέρμα ήταν το σημείο που βρίσκονταν το βραβείο, ενώ οι θεατές στέκονταν δεξιά και αριστερά κατά μήκος της αμμώδους διαδρομής που είχε μήκος περίπου 192 μέτρα.

Οι αθλητές ανταγωνίζονταν σε ομάδες τεσσάρων. Οι επί μέρους νικητές ανταγωνίζονταν μεταξύ τους, επίσης σε ομάδες τεσσάρων. Στον «δίαυλο» οι αθλητές έτρεχαν την διπλή διαδρομή επιστρέφοντας στο σημείο της αφετηρίας, ενώ στον «δολιχο» η διαδρομή ήταν δώδεκα «δίαυλοι». Η διαδρομή του «οπλίτη δρόμου» είχε μήκος δύο «σταδίων», και οι πολεμιστές αρχικά φορούσαν τον πλήρη εξοπλισμό (περικεφαλαία, κνημίδες, ασπίδα) και αργότερα ήταν γυμνοί και κρατούσαν μόνο ασπίδα. Η διαδρομή αυτή θεωρείται ως επικήδειος αγώνας προς τιμήν κάποιου νεκρού ήρωα. Οι έφηβοι αγωνίζονταν μόνο στο απλό «στάδιο», δηλαδή στον αγώνα δρόμου μιας διαδρομής.

Το πένταθλο προστέθηκε στη 18η Ολυμπιάδα, και αποτελούνταν από πέντε αγωνίσματα τον δίσκο, το ακόντιο, το άλμα, τον δρόμο και την πάλη. Ο δρόμος και η πάλη ήταν και ξεχωριστά αγωνίσματα στους πανελλήνιους αγώνες, όμως το άλμα, ο δίσκος και το

ΑΘΛΗΣΗ: ΣΤΙΒΟΣ

ακόντιο διεξάγονταν μόνο ως μέρος του πεντάθλου. Η σειρά διεξαγωγής των πέντε αγωνισμάτων δεν είναι γνωστή. Το βέβαιο πάντως είναι ότι τελείωνε με την πάλη.

Από τα πιο θεαματικά αγωνίσματα, το παγκράτιο, ήταν συνδυασμός πυγμαχίας και πάλης. Στην Ολυμπία εισάγεται στη 33η Ολυμπιάδα. Το αγώνισμα διακρινόταν στο άνω παγκράτιο (όταν οι αθλητές αγωνίζονταν όρθιοι) και στο κάτω παγκράτιο (όταν οι αντίπαλοι έπεφταν και συνέχιζαν κάτω). Στην προπόνηση οι αθλητές χρησιμοποιούσαν συνήθως το άνω, ενώ στους αγώνες το κάτω παγκράτιο.

3 ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ



3.1 Η εξέλιξη της χρήσης των αναβολικών στους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Η πρώτη καταγεγραμμένη περίπτωση ντόπινγκ υπάρχει στην αρχαία Ελλάδα. Αθλητής της πάλης βλέποντας τη δύναμη των ταύρων της περιοχής του, υπέθεσε ότι αυτή υπήρχε και πήγαζε από τα γεννητικά τους όργανα. Έτσι ευνούχισε όλους τους ταύρους της περιοχής του τρώγοντας τα αμελέτητα, τα όποια φυσικά είναι πλούσια σε τεστοστερόνη, με αποτέλεσμα να γίνει περισσότερο δυνατός και φυσικά να κερδίσει στην Ολυμπία τους αγώνες.

Η πρώτη φορά που πραγματοποιήθηκαν έλεγχοι για τη χρήση αναβολικών στους αθλητές, στη διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων, ήταν στη διοργάνωση του 1968 στο Μεξικό. Έγιναν τότε 667 έλεγχοι και μόνο ένας αθλητής βρέθηκε να έχει κάνει χρήση

ΑΘΛΗΣΗ: ΣΤΙΒΟΣ

απαγορευμένης ουσίας.

Τέσσερα χρόνια αργότερα, στο Μόναχο, οι έλεγχοι τριπλασιάστηκαν και βρέθηκαν επτά περιπτώσεις παράνομης χρήσης αναβολικών. Έκτοτε, και με μοναδική εξαίρεση τους Αγώνες της Μόσχας το 1980 όπου κανένας αθλητής δεν βρέθηκε "θετικός" στον έλεγχο για τη χρήση αναβολικών, σε κάθε Ολυμπιακή διοργάνωση προστίθενται νέα περιστατικά χρήσης.

Χιλιάδες έλεγχοι για τη χρήση αναβολικών πραγματοποιούνται το δωδεκάμηνο πριν την έναρξη των αγώνων και έχουν ως αποτέλεσμα την απαγόρευση συμμετοχής στους αγώνες αρκετών δεκάδων αθλητών από όλα τα αθλήματα.

3.2 Ουσίες που η χρήση τους χαρακτηρίζεται παράνομη για τους αθλητές.

- **Διεγερτικά.** Επιδρούν στο νευρικό σύστημα και αυξάνουν την ανταγωνιστικότητα του χρήστη.
- **Ναρκωτικά αναλγητικά.** Χρησιμοποιούνται από τους αθλητές για να ξεπεράσουν τους πόνους που προκαλούν οι τραυματισμοί.
- **Διουρητικά.** Βοηθούν στην αποβολή μεγαλύτερης ποσότητας υγρών και αλάτων από τον οργανισμό (χάσιμο βάρους).
- **B-Αναστολείς.** Βοηθούν στη μείωση της πίεσης του αίματος, των σφυγμών της καρδιάς και στη μεταβολή της αδρεναλίνης.
- **Στεροειδή αναβολικά και τεστοστερόνη.** Αυξάνουν τη μυϊκή μάζα των αθλητών και συνεπώς τη δύναμή τους.
- **Ερυθροποιητίνη.** Αυξάνει τις ποσότητες του οξυγόνου στο αίμα, βελτιώνοντας έτσι τις επιδόσεις έως και 15%.
- **Ανθρώπινη αυξητική ορμόνη.** Βοηθά στην αύξηση της μάζας και στην ενίσχυση των μυών, των συνδέσμων και των οστών.

3.3 Επιπτώσεις στην υγεία.

Η λήψη των αναβολικών χωρίς ιατρική επίβλεψη είναι επικίνδυνη από σωματικής και ψυχολογικής άποψης. Τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες που λαμβάνουν τα φάρμακα αυτά, παρουσιάζουν συνήθως αλλαγές στα σεξουαλικά τους χαρακτηριστικά.

Παρά το γεγονός ότι τα αναβολικά προέρχονται από την ανδρική σεξουαλική ορμόνη, την τεστοστερόνη, έχουν τη δυνατότητα να καταστέλλουν την λειτουργία του ανδρικού αναπαραγωγικού συστήματος. Στις γυναίκες οι ουσίες αυτές προκαλούν την ανάπτυξη ανδρικών σεξουαλικών χαρακτηριστικών και άλλα σοβαρά προβλήματα.

ΑΘΛΗΣΗ: ΣΤΙΒΟΣ

- Τα κυριότερα σωματικά προβλήματα που προκαλούν τα αναβολικά στους άνδρες είναι:

- Μείωση του όγκου των όρχεων.
- Μείωση του αριθμού των σπερματοζωαρίων.
- Σεξουαλική ανικανότητα.
- Πρόωρη φαλάκρα.

- Τα κυριότερα σωματικά προβλήματα που προκαλούν τα αναβολικά στις γυναίκες είναι:

- Φύτρωμα μαλλών στο πρόσωπο.
- Αλλαγές ή διακοπή των κύκλων της περιόδου.
- Η φωνή γίνεται πιο βαθιά.
- Μείωση των μαστών.

4. ΑΘΛΗΤΕΣ

Κύριοι εκπρόσωποι του στίβου

ΣΠΥΡΟΣ ΛΟΥΗΣ:



Απέκτησε παγκόσμια φήμη στα 24 του χρόνια όταν κέρδισε τον Α' Ολυμπιακό Μαραθώνιο. Αθλητικός μέντοράς του ήταν ο Διοικητής του στο Στρατό, Συνταγματάρχης Παπαδιαμαντόπουλος που τον ανακάλυψε. Προσόντα του η σεμνότητά, η ανθεκτικότητα

ΑΘΛΗΣΗ: ΣΤΙΒΟΣ

και η καθημερινή άσκηση.

ΚΩΣΤΑΣ ΚΕΝΤΕΡΗΣ:



Κατέχει το Πανελλήνιο ρεκόρ από το 2002, αλλά αυτό δεν τον κάνει διάσημο στην Ελλάδα. Στην Ελλάδα τον εκτιμούμε για το μεγάλο ταλέντο και για τις επιδόσεις του σε πολλά αγωνίσματα. Στο Σίδνεϋ κέρδισε και αυτό ήταν που ενόχλησε τους αντιπάλους του διότι τους ξεπέρασε στην επιστημονική προετοιμασία και τεχνική. Έκτοτε απομακρύνθηκε και ιδιωτεύει.καθημερινή άσκηση.

ΑΘΛΗΣΗ: ΣΤΙΒΟΣ

ΒΟΥΛΑ ΠΑΤΟΥΛΙΔΟΥ:



Χρυσή Ολυμπιονίκης το 1992 στη Βαρκελώνη, έκπληξη δεδομένου ότι δεν υπολογίζετο ούτε σαν αυτσάιντερ. Η Βούλα είναι αυτή που αναφώνησε το ιστορικό «Για την Ελλάδα βρε γαμώτο» μετά την εξέταση του φωτο – φινις και την ανάδειξή της σε νικήτρια. Η επίδοση των 12,64 της Πατουλίδου εξακολουθεί να αποτελεί Πανελλήνιο ρεκόρ, πιστοποίηση της αξίας της.

ΑΘΛΗΣΗ: ΣΤΙΒΟΣ

ΝΙΚΗ ΜΠΑΚΟΓΙΑΝΝΗ:



Στην ηλικία των 28 χρόνων, η Νίκη πέτυχε το 1996 στην Ατλάντα το Πανελλήνιο ρεκόρ που ακόμη υφίσταται. Πήδησε στο ύψος 2.03 και κατέκτησε το Αργυρό Μετάλλιο στους Ολυμπιακούς, με ανάστημα μόλις 1.71.

ΓΙΟΥΣ'ΕΙΝ ΜΠΟΛΤ (Usain Bolt):



ΑΘΛΗΣΗ: ΣΤΙΒΟΣ

Σπρίντερ από τη Τζαμάικα. Είναι κάτοχος του παγκοσμίου ρεκόρ στο αγώνισμα των 100 μέτρων, των 200 μέτρων και στο αγώνισμα των 4 x 100 μέτρων. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Πεκίνου, το 2008, έγινε ο πρώτος άνθρωπος που έτρεξε τα εκατό μέτρα σε χρόνο μικρότερο των 9,7 δευτερολέπτων. Το Νοέμβριο του 2008 ανακηρύχθηκε ως ο κορυφαίος αθλητής της χρονιάς εκείνης. Το 2009 του απονεμήθηκε το βραβείο «Laureus», για τον καλύτερο αθλητή της χρονιάς και ξανά το 2010.

ΑΘΛΗΣΗ: ΣΤΙΒΟΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ



Για μια ισορροπημένη, υγιεινή και σωστή διατροφή πρέπει να καταναλώνονται:

- οι δημητριακοί καρποί και τα όσπρια διότι περιέχουν βιταμίνες, πρωτεΐνες, ιχνοστοιχεία και φυτικό υπόλειμμα.
- τα φρούτα.
- τα λαχανικά, εκτός από διάφορα ποσά γλυκόζης, τα φυλλώδη είναι πλούσια σε νερό και κυτταρίνη και πολλά περιέχουν βιταμίνες και ιχνοστοιχεία όπως πατάτες,

ΑΘΛΗΣΗ: ΣΤΙΒΟΣ

παντζάρια, καρότα, φασόλια, αρακάς κ.α.

- το γάλα.

-τα συμπυκνωμένα γλυκά.

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ:

- ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΚΟΡΥΦΙΔΟΥ
- ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΟΝΤΟΠΟΥΛΟΣ
- ΜΑΝΩΛΗΣ ΜΑΡΜΑΡΑΣ
- ΡΕΝΑ ΙΩΝΑ
- ΜΙΧΑΗΛ ΜΑΝΩΛΑΚΑΚΗΣ

ΠΗΓΕΣ

1. <http://www.alfavita.gr/>
2. <http://www.stivoz.com/>
3. <http://el.wikipedia.org/wiki/>
4. <http://www.apollonrunnersclub.gr/articles/9-science-news-category/69-doping>
5. www.rethimno.gr