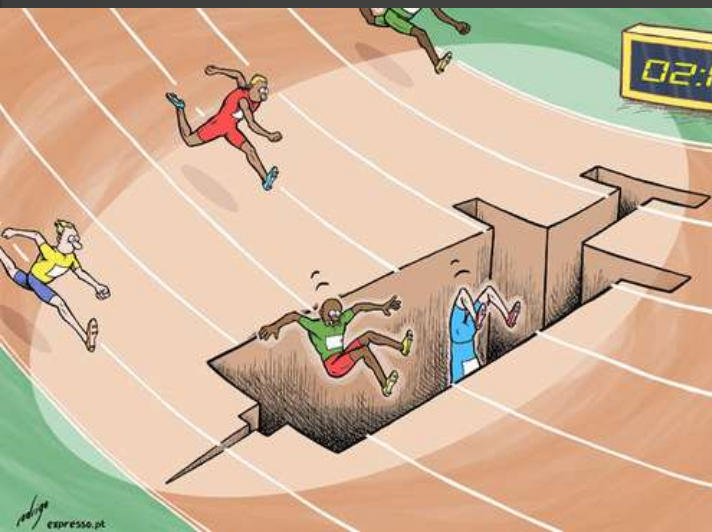


# ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ & ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ



# ➤ *Ευ αγωνιζέσθαι*



## ⦿ «Εὖ ἀγωνίζεσθαι»:

Να αγωνίζεσαι με έντιμο τρόπο.

Η φράση καταδεικνύει τη σημασία της ευγενούς άμιλλας καθώς και την επιδίωξη της υπεροχής με

- ⦿ θεμιτούς τρόπους. Έχει ως υπόβαθρο
- ⦿ τις αγνές προθέσεις, τη χαρά του συναγωνισμού, την αξία της συμμετοχής και της προσπάθειας
- ⦿ στα όρια της ευπρέπειας για την κατάκτηση
  - ⦿ ενός στόχου.

# "Ευ Αγωνίζεσθαι" είναι:

- Τρόπος σκέψης.
- Στάση ζωής.
- Σεβασμός στην άποψη του άλλου.
- Σύστημα αξιών.
- Σεβασμός στην αθλητική διαδικασία.
- Ζήτημα προσωπικής δέσμευσης του ατόμου.
- Τήρηση στο ακέραιο των κανόνων του αθλήματος.
- Σεβασμός στους συναθλητές και αντιπάλους.
- Σεβασμός στους φιλάθλους.
- Εναντία στη χρήση αναβολικών.
- Εναντία στη βία.
- Σεβασμός στο περιβάλλον.
- Πειθαρχημένη και γενναιόδωρη συμπεριφορά σύμφωνα με τα αθλητικά ιδεώδη.

Στα αρχαία χρόνια οι αθλητές υπηρετούσαν το αθλητικό ιδεώδες και οι αγώνες αποτελούσαν πεδίο ευγενούς άμιλλας – ανταγωνισμού, χωρίς “χορηγούς” – χωρίς παράγοντες – χωρίς “τεχνικές σωματικών βελτιώσεων” και χωρίς αθλητικούς αποκλεισμούς, αναδεικνύοντας το σθένος, τη δύναμη, την τιμή και προπάντων το ευ αγωνίζεσθαι αντί του σημερινού ευ αμοίβεσθαι. Ιδανικό είναι εκείνο που ενώνει τις ψυχές των ανθρώπων γύρω από ένα κοινό σκοπό. Πέραν τούτου δεν υπάρχει παρά μόνο ωφελιμισμός, που αντί να ενώνει διαχωρίζει και διασκορπίζει τους ανθρώπους.

Το αθλητικό ιδεώδες είναι για τον άνθρωπο πηγή εσωτερικής τελειότητας, συναδελφοσύνης, ειρήνης, ευγένειας, αφιλοκέρδειας, καλής θέλησης και αγνότητας. Είναι εκείνο που ικανοποιεί από κάθε άποψη το συναίσθημα του αθλητή και του φιλάθλου.

• Είναι το πνεύμα με τους ζωντανούς του νόμους, δεν είναι μια μορφή, είναι μια δύναμη. Το γνήσιο αθλητικό ιδανικό σημαδεύει με ισχυρή προσωπική σφραγίδα, καλλιεργεί θαρραλέες πρωτοβουλίες, απομακρύνει τις σκέψεις από δαιδαλώδεις στοές και γλυκαίνει την αναμονή αυτού που ποθούμε.

Η υγεία, το θάρρος, η ευγένεια της ψυχής, η ηθικότητα, η άμιλλα, ο τολμηρός και ακλόνητος χαρακτήρας, έννοιες που καλλιεργεί ο αθλητισμός στον πολιτισμένο άνθρωπο του σήμερα, κληροδοτήθηκαν από την πολύτιμη παρακαταθήκη των αρχαίων προγόνων μας χιλιάδες χρόνια πριν ως κτήμα των γνώσεών τους για την αθάνατη αθλητική ιδέα που τόσο αγάπησαν και καλλιέργησαν.



Ο αθλητισμός τη σήμερον ημέρα προβάλλεται σαν μέσο εκτόνωσης του θυμού και άλλων συναισθημάτων και ιδίως στα σχολεία μεταξύ αγοριών, είναι κατά κόρον μία μορφή εκφοβισμού είτε προς αυτούς που δεν είναι και τόσο προικισμένοι, είτε προς τον συμπαίκτη μας γιατί έκανε μια λάθος κίνηση η οποία ήταν "μοιραία" για το τελικό αποτέλεσμα, είτε από την πλευρά των νικητών προς τους ηττημένους για να δείξουν την ισχύ τους. Το ηθικό δίδαγμα είναι ότι όλοι μας πρέπει να ανοίξουμε το λεξικό μας στη λέξη άμιλλα και να μάθουμε απ'έξω το ερμηνευτικό σχόλιο της φράσης ευγενής άμιλλα. Μετά από αυτό η προσπάθεια που θα πρέπει να καταβάλλουμε στο γήπεδο του σχολείου ή της γειτονιάς θα πρέπει να είναι όχι να κερδίζει η ομάδα μας αλλά να κυριαρχεί η ευγενής άμιλλα. Διότι είναι σίγουρο ότι έξω από τα γήπεδα όλοι είμαστε φίλοι. Οι ομάδες δεν θα πρέπει να έχουν την έννοια των κλικών των καλών και των όχι και τόσο καλών. Αλλά της συνεργασίας με σκοπό την άσκηση στα πλαίσια της ομάδας και τη διασκέδαση παίζοντας κάποιο αγαπημένο παιχνίδι.



# Αξιζει να σημειωθεί:

Τη σήμερον ημέρα υπάρχει η ειδική βαθμολογία Fair Play (Ευ Αγωνίζεσθαι) είναι βαθμολογία που καταρτίζει η UEFA με την οποία αξιολογούνται οι επιδόσεις των Ευρωπαϊκών χωρών και ομάδων σε θέματα σχετικά με το Fair Play (Ευ Αγωνίζεσθαι). Η βαθμολογία άρχισε να καταρτίζεται από το 1995. Με βάση την βαθμολογία αυτή εξασφαλίζονται τρεις επιπλέον θέσεις ομάδων στην διοργάνωση του Γιουρόπα Λιγκ. Για την περίοδο 2011-12 τις πρώτες θέσεις της ειδικής βαθμολογίας κατέλαβαν οι χώρες Νορβηγία, Φινλανδία και Ολλανδία, ενώ η Ελλάδα κατέλαβε την 45η θέση[1] κερδίζοντας δύο θέσεις από την προηγούμενη χρονιά όπου είχε κατελάβει την 47η και τελευταία θέση (εξαιρουμένων των χωρών με αριθμό αγώνων στα εγχώρια πρωταθλήματα χαμηλότερο από το κατώτατο όριο).

# ➤ Λειτουργία του συστήματος

Για την κατάρτιση της ειδικής βαθμολογίας fair play λαμβάνεται υπόψη η παρουσία των ομάδων των ανώτερων κατηγοριών κάθε χώρας στις εγχώριες και στις ευρωπαϊκές διοργανώσεις. Η βαθμολογία κάθε χρονιάς αφορά την περίοδο από 1η Ιουνίου έως 31 Μαΐου του επόμενου έτους. Οι χώρες που εξασφαλίζουν τις τρεις πρώτες θέσεις της ειδικής βαθμολογίας και ξεπερνούν παράλληλα το βαθμολογικό όριο των 8 βαθμών, εξασφαλίζουν μία ακόμα θέση στην διοργάνωση του Γιουρόπα Λιγκ. Την θέση καταλαμβάνει η ομάδα που είναι πρώτη στην ειδική βαθμολογία fair play της χώρας που κατέλαβε μία από τις πρώτες θέσεις. Αν η ομάδα αυτή έχει εξασφαλίσει ήδη την έξοδό της σε κάποια ευρωπαϊκή διοργάνωση το εισιτήριο πηγαίνει στην αμέσως επόμενη ομάδα της κατάταξης

## ***Τα κριτήρια με τα οποία γίνεται η επιλογή αφορούν:***

- ⦿ Τις κάρτες που δέχονται οι ποδοσφαιριστές των ομάδων
- ⦿ Το θετικό παιχνίδι που αντιστοιχεί στην συνεχή προσπάθεια της ομάδας για επίτευξη καλύτερου σκορ
- ⦿ Τον σεβασμό στον αντίπαλο
- ⦿ Τον σεβασμό στον διαιτητή
- ⦿ Την συμπεριφορά των μελών της αποστολής της ομάδας
- ⦿ Την συμπεριφορά των οπαδών της ομάδας

FAIR PLAY  
ENJOY. RESPECT



# ➤ ΠΩΣ ΤΑ ΜΕΣΑ ΜΑΖΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΕΙΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ



- Από τους αρχαίους αγώνες και την εισαγωγή της γυμναστικής στην εκπαίδευση έως τα αθλητικά σωματεία, τα σπορ και τους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες, ο αθλητισμός αποτελεί διαχρονικό δομικό στοιχείο του ανθρώπινου πολιτισμού. Συνδυάζοντας στοιχεία όπως η κοινωνικότητα, ο εθελοντισμός και η ψυχαγωγία, ο αθλητισμός προβάλλει πρότυπα βίου και συμπεριφοράς ενώ ταυτόχρονα διαμορφώνει στάσεις και αντιλήψεις ως προς το σώμα.



Στο πρώτο θέμα πρέπει να εξετάσουμε καταρχάς τι γίνεται με τα ίδια τα αθλητικά γεγονότα και πώς η κοινή γνώμη και η τηλεοπτική αγορά τα αντιλαμβάνεται. Τα αθλητικά γεγονότα αποτελούν κορυφαίο ψυχαγωγικό πρόγραμμα παγκοσμίως και διαχρονικά. Όλοι οι πολίτες, ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας, κοινωνικής προέλευσης ή μορφωτικού επιπέδου, με τον έναν ή τον άλλο τρόπο ασχολούνται, βλέπουν, διασκεδάζουν με κάποια αθλητικά γεγονότα. Και δεν αναφερόμαστε μόνο στα μεγάλα γεγονότα, όπως οι Ολυμπιακοί Αγώνες, το Μουντιάλ ή τα Παγκόσμια Πρωταθλήματα ούτε μιλάμε για συγκεκριμένες χρονικές περιόδους μεταδόσεων. Αναφερόμαστε στην καθημερινή σχεδόν ενασχόληση πολύ μεγάλου πληθυσμού, ακόμα και με μικρά αθλήματα.

Αναλόγως της χώρας, αλλάζουν και τα ενδιαφέροντα. Σε άλλες χώρες, όπως η Γαλλία, ενδιαφέρονται πολύ για τους ποδηλατικούς αγώνες, σε άλλες, όπως οι Σκανδιναβικές, ενδιαφέρονται για τα αθλήματα πάγου, η Αμερική για το ράγκμπι και, βεβαίως, οι μεσογειακές χώρες, στις οποίες ανήκουμε κι εμείς, ενδιαφέρονται περισσότερο για το ποδόσφαιρο. Υπό αυτή την έννοια και διαπιστωμένα, τα αθλητικά προγράμματα αποτελούν σημαντικό παράγοντα στη διαμόρφωση του ψυχαγωγικού κορμού της τηλεοπτικής αγοράς και είναι αυτονόητο ότι όλα τα κανάλια ενδιαφέρονται να αποκτήσουν δικαιώματα σε αυτό το πεδίο. Εκτός λοιπόν του ότι οι πολίτες αγαπούν και βλέπουν αθλητικά προγράμματα, και η αγορά είναι υπαρκτή και ζωντανή, υπάρχει και η ευρωπαϊκή και η εθνική νομοθεσία οι οποίες ουσιαστικά θεσμοθετούν την ενασχόληση των Μέσων με τα αθλητικά γεγονότα.

Η ίδια η ευρωπαϊκή νομοθεσία υποχρεώνει τα κράτη-μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης να καθορίζουν με θεσμοθετημένη διαδικασία αυτά που χαρακτηρίζονται ως μεγάλα αθλητικά γεγονότα, με βασικό κορμό τους Ολυμπιακούς Αγώνες, τα Ευρωπαϊκά και Παγκόσμια Πρωταθλήματα ποδοσφαίρου, τις πανευρωπαϊκές συναντήσεις στίβου, κολύμβησης κτλ. Ο κορμός αυτός συμπληρώνεται με όσα άλλα αθλήματα θεωρούνται δημοφιλή σε κάθε κράτος χωριστά.

## Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης περιλαμβάνουν οποιαδήποτε μορφή της προώθησης του αθλητισμού, όπως:

- Τηλεόραση και Ραδιόφωνο. Live αγώνες και διαγωνισμούς. Υπάρχουν, επίσης, ντοκιμαντέρ και εκπομπές τηλεπαιχνιδιών για τον αθλητισμό!
- Καλωδιακή και δορυφορική τηλεόραση. Αυτά δείχνουν τα γεγονότα σε βάση pay-per-view.
- Ceefax και Teletext. Ενημερωμένες πληροφορίες σχετικά με τα γεγονότα στον κόσμο του αθλητισμού.
- Internet. Όλες οι ομάδες και οι μεγάλοι αθλητές έχουν τις δικές τους ιστοσελίδες, όπου μπορείτε να βρείτε όλα τα είδη των πληροφοριών σχετικά με την ομάδα / αθλητής / αγώνες.
- Εφημερίδες και Περιοδικά . Εκτύπωση προβλέψεις και τα αποτελέσματα, καθώς και άρθρα για τους αθλητές και τους συλλόγους.
- Βιβλία και Ταινίες. Βιογραφίες παικτών.

Η τεχνολογία είναι πολύ σημαντική για την κάλυψη του αθλητισμού από τα μέσα ενημέρωσης. Δεν επιτρέπει όλες αυτές τις μορφές των μέσων μαζικής ενημέρωσης , αλλά επιτρέπει επίσης χαρακτηριστικά, όπως φωτογραφίες, τελειώματα, replays, τους ενδιάμεσους χρόνους κλπ.



# ➤ ΘΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ



# 1. Χρήματα

- Οι εταιρίες μέσω ενημέρωσης πληρώνουν τα δικαιώματα για να δείξουν ένα αθλητικό γεγονός. Επίσης, τα αθλητικά που εμφανίζονται στην τηλεόραση παράγουν περισσότερη χορηγία.



## 2. Εκπαίδευση.

- Οι άνθρωποι μαθαίνουν τους κανόνες του αθλήματος παρακολουθώντας το στην τηλεόραση.



### 3. Τα πρότυπα ρόλων.

- Βλέποντας έναν καλό αθλητή στην τηλεόραση και στις εφημερίδες, καθιστά στους ανθρώπους ένα πρότυπο να κοιτάζουν προς τα πάνω.



## 4. Έμπνευση.

- Φέρνει τον αθλητισμό πιο κοντά στους ανθρώπους και τους ενθαρρύνει να εμπλακούν με αυτόν.



# 5. Ενισχύσεις προπόνησης .

- Παρατηρώντας τους επαγγελματίες στην τηλεόραση, μπορούμε να δούμε μία τεχνική που μπορεί να βελτιώσει την απόδοσή μας.



- Εκτός, όμως, από τα αμέτρητα θετικά στοιχεία του αθλητισμού, υπάρχουν δυστυχώς και πολλά σοβαρά προβλήματα.

## Αρνητικές Επιδράσεις :



## 1. Η εμπορευματοποίηση

- ◉ Η εμπορευματοποίηση που σήμερα την συναντούμε συχνά στα γήπεδα ή στους διάφορους αγώνες. Με βάση την εμπορευματοποίηση έρχεται η βία και ο φανατισμός στα γήπεδα. Είναι πολύ άσχημο πράγμα να βλέπεις πως οι νέοι σήμερα δεν μπορούν να παρακολουθήσουν έναν αγώνα χωρίς ξυλοδαρμό. Η εμπορευματοποίηση έκανε τον αθλητισμό να μοιάζει σαν ένα ακριβοπληρωμένο θέαμα.

## 2. Η έλλειψη συμμετοχής.

Για αγώνες που εμφανίζονται στην τηλεόραση, έχουν πτώση οι πωλήσεις των εισιτηρίων.

## 3. Οι απαιτήσεις.

Τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης μπορούν να ασκήσουν πίεση στους διοργανωτές των αθλητικών αγώνων για μεγαλύτερη τηλεθέαση.

## 4. Η υποτίμηση των λιγότερα δημοφιλών αθλημάτων

•Τα Μ.Μ.Ε. δίνουν μεγάλη προσοχή στα δημοφιλή αθλήματα και δεν ενθαρρύνουν τους ανθρώπους σε λιγότερα δημοφιλή αθλήματα. κ.ά.



**➤ ΝΤΟΠΙΝΓΚ - ΜΙΑ ΠΑΛΙΑ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΠΟΥ ΔΕΝ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙ**



Η είδηση για χρήση απαγορευμένων ουσιών στην ελληνική ομάδα άρσης βαρών ήρθε να υπενθυμίσει το πρόβλημα του ντόπινγκ, ένα φαινόμενο που χρονολογείται από τον 19ο αιώνα και πρόκειται να συνεχιστεί σε εξελιγμένες μορφές, ακόμα και με τη χρήση της γενετικής μηχανικής.

Αν και οι άνθρωποι ανέκαθεν αναζητούσαν χημικά μέσα για την ενίσχυση των επιδόσεών τους, τα πρώτα περιστατικά ντόπινγκ στον αθλητισμό χρονολογούνται στον προπερασμένο αιώνα. Ο Αμπρααμ Γουντ, ένας από τους συμμετέχοντες σε αγώνα δρόμου αντοχής που πραγματοποιήθηκε στη Βρετανία, δήλωσε το 1807 ότι είχε χρησιμοποιήσει λάβδανο (βάμμα οπίου) για να παραμείνει ξύπνιος και να αντέξει την κακουχία για ένα 24ωρο.



# ➤ Τι είναι η φαρμακοδιέγερση;

## Ως φαρμακοδιέγερση (doping) ορίζεται:

1. Η χρήση ενός μέσου (ουσίας ή μεθόδου), η οποία είναι ενδεχομένως βλαβερή για την υγεία ή είναι ικανή να αυξήσει την απόδοση των αθλητών.
2. Η ανεύρεση στο σώμα ενός αθλητή μιας Απαγορευμένης Ουσίας ή απόδειξη της χρήσης από αυτόν ή απόδειξη της χρήσης Απαγορευμένης Μεθόδου.
  - ⦿ Το ντόπινγκ αντικρούει στις θεμελιώδεις αρχές του Ολυμπισμού, των αθλημάτων και της ιατρικής ηθικής. Απαγορεύεται η σύσταση, πρόταση, εγκριση, εμπορία, παράβλεψη ή διευκόλυνση της χρήσης οποιασδήποτε ουσίας ή μεθόδου που καλύπτεται από τον ορισμό του ντόπινγκ.
  - ⦿ Αυτό που πρέπει να γνωρίζει ένας αθλητής, είναι ότι **το ντόπινγκ μπορεί να τον σκοτώσει. Σε κάθε περίπτωση πάντως σκοτώνει τον αθλητισμό.** Το ντόπινγκ καταλύει όλες τις αρχές του αθλητισμού. Τραυματίζει ανεπανόρθωτα τη χαρά του παιχνιδιού, δεν σέβεται τους αθλητικούς κανόνες, τους υπόλοιπους αθλητές και τους φιλάθλους. Πέρα από την καταστρατήγηση της κάθε προσωπικής ή αθλητικής ηθικής, το ντόπινγκ είναι πάνω απ'όλα επικίνδυνο για την υγεία, έχει προσωρινά αποτελέσματα και καθιστά αβέβαιο το μέλλον του αθλητή, γιατί μπορεί να προκαλέσει μόνιμες βλάβες στον οργανισμό. Είναι λοιπόν ανούσιο να ριψοκινδυνεύει κανείς τα πάντα, από τη στιγμή που μια καλά σχεδιασμένη προπόνηση, μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή σε συνδυασμό με μια επαρκή αξιοποίηση των προσωπικών δεξιοτήτων, είναι σε θέση να κάνει πραγματικότητα τα όνειρα και τις φιλοδοξίες ενός αθλητή.

# ➤ ΝΤΟΠΙΝΓΚ: Η κατάρα του αθλητισμού

- Από τις εποχές της Αρχαίας Ολυμπίας, όπου το μόνο απτό έπαθλο ήταν ο κότινος από ελιά, η δόξα του νικητή ήταν υπέρλαμπρη. Τόσο, που να αναγκάσει, σύμφωνα με ορισμένες πληροφορίες, ακόμη και τους προγόνους μας να καταφύγουν σε παράτυπες τεχνικές βελτίωσης των δυνατοτήτων τους. Ένα μείγμα κρασιού και στρυχνίνης, ενός δηλητηρίου που σε μικρές δόσεις λειτουργεί σαν διεγερτικό, λέγεται πως ήταν το μυστικό μερικών νεαρών αθλητών στις αρχαίες Ολυμπιάδες. Τα χρόνια πέρασαν, τα μεγέθη έχουν μεγαλώσει πέρα από κάθε φαντασία, αλλά ο διακαής πόθος πολλών αθλητών για νίκη με οποιοδήποτε αντίτιμο έχει παραμείνει αναλλοίωτος μέσα στους αιώνες.  
Ακόμα και μια τόσο λαμπρή γιορτή, όπως ήταν οι Ολυμπιακοί αγώνες της Αθήνας κατάφερε να σκιαστεί έστω και λίγο από τα κρούσματα ντόπινγκ σε αθλητές, αποδεδειγμένα ή όχι. Μετάλλια αφαιρέθηκαν, αθλητές αποκλείστηκαν, μεγάλα ονόματα από πολλές χώρες δεν έλαβαν τελικά μέρος στους αγώνες με τις υποψίες περί χρήσης απαγορευμένων ουσιών να πλανώνται πάνω από τα κεφάλια τους. Μα τι είναι τελικά οι ουσίες αυτές και γιατί κάνουν τόσο κακό στον ανθρώπινο οργανισμό; Σήμερα άλλωστε ο αθλητισμός έχει αλλάξει.  
Έτσι, ορισμένοι αθλητές υποκύπτουν στον πειρασμό και προσπαθούν να ενισχύσουν τον οργανισμό τους και να ανεβάσουν τις επιδόσεις τους με τη χρήση διαφόρων φαρμακευτικών σκευασμάτων. Εδώ να ξεκαθαρίσουμε πως δεν είναι όλες οι ουσίες που χρησιμοποιούνται στο ντόπινγκ ίδιες, ούτε και χρησιμοποιούνται για τον ίδιο σκοπό. Ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε αθλητή, υπάρχουν ουσίες που αυξάνουν το μυϊκό όγκο και τη δύναμη του αθλητή, διεγείρουν, χαλαρώνουν, προκαλούν απώλεια βάρους, καλύπτουν τον πόνο ή απλά κρύβουν τη χρήση άλλων ουσιών. Στη συνέχεια θα ρίξουμε μια ματιά στην κάθε κατηγορία αναβολικών, αναλύοντας τι ακριβώς κάνουν, ποια είναι τα αποτελέσματα αλλά και ποιές είναι οι βλάβες που προξενούν στον οργανισμό.

## ➤ Το Ντόπινγκ στα σύγχρονα Αθλήματα

### ❑ Το Ντόπινγκ στο σύγχρονο αθλητισμό αξιόπιστα καταγράφηκε από το δεύτερο μισό του 19ου Αιώνα.

1865Η πρώτη καταγεγραμμένη περίπτωση εμφανίστηκε στην κολύμβηση κατά τον αγώνα στο κανάλι του Άμστερνταμ. Συγκεκριμένα, περιγράφηκε η πρόσληψη μιας ανώνυμης ουσίας που βελτιώνει την απόδοση. 1867Στους δημοφιλείς αγώνες ποδηλασίας 6-ημερών, οι Γάλλοι αθλητές προτιμούσαν μείγματα με βάση την καφεΐνη, οι Βέλγοι χρησιμοποιούσαν ζάχαρη αναμειγμένη με αιθέρα, ενώ άλλοι χρησιμοποιούσαν αλκοολούχα αφεψήματα ή νιτρογλυκερίνη. 1896Τη χρονιά αυτή αναφέρεται ο πρώτος θάνατος που προκλήθηκε από το ντόπινγκ. Ο Άγγλος ποδηλάτης A. Lintonπέθανε λόγω λήψης εφεδρίνης στον αγώνα Παρίσι-Μπορντό. 1904Στο μαραθώνιο του St. Louis, ο Tom Hicks που μόλις είχε κερδίσει τον αγώνα, κατέρρευσε και οι ιατροί διαπίστωσαν πρόσληψη στρυχνίνης και κονιάκ πριν από τον αγώνα.

1910Ο 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. Πολλές παρόμοιες περιπτώσεις για ντόπινγκ έχουν αναφερθεί στην Πυγμαχία κατά τη διάρκεια του πρώτου μισού του 20ου Αιώνα. 1920Οι αμφεταμίνες, μια σχετικά γνωστή ουσία κατά τη διάρκεια του 20ου αιώνα όχι μόνο στον αθλητισμό, παρασκευάστηκαν για πρώτη φορά το 1920. 1952Κατά τη διάρκεια των παγοδρομιών στο Όσλο, αίσθηση προκάλεσε όταν αμπούλες και σύριγγες βρέθηκαν στα αποδυτήρια των αθλητών. 1960Η δραματική αύξηση χρήσης ουσιών ντόπινγκ ξεκίνησε τη δεκαετία του 1960. Η κοινωνία εκείνες τις μέρες πίστευε ότι υπήρχαν φάρμακα ικανά να οδηγήσουν σε οποιαδήποτε επιτυχία. Κατά τη διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων της Ρώμης το 1960, ο Δανός ποδηλάτης K. Jensen πέθανε λόγω χρήσης αμφεταμινών. 1967Το 1967, ο 30 ετών Βρετανός ποδηλάτης Tom Simpson και ο δρομέας Dick Howard πέθαναν λόγω χρήσης αμφεταμινών και ηρωίνης, αντίστοιχα. Το 1968, ένα χρόνο αργότερα, ο Γερμανός πυγμάχος Jurp Elze πέθανε από χρήση ενός μίγματος αμφεταμινών. 1976Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Μόντρεαλ, ο Πολωνός αθλητής Z. Kaczmarek και ο Βούλγαρος αθλητής V Khristov (αθλητές άρσης βαρών), αναγκάστηκαν να επιστρέψουν τα χρυσά τους μετάλλια όταν βρέθηκαν θετικοί σε Ντόπινγκ. 1988Πολλοί άλλοι νικητές είχαν την ίδια μοίρα με τον Ben Johnson στους Ολυμπιακούς της Σεούλ που είναι και το πιο γνωστό παράδειγμα. Βρέθηκε θετικός για ένα απαγορευμένο αναβολικό στεροειδές (Στανοζολόλη), του αφαιρέθηκε το χρυσό του μετάλλιο στα 100 μέτρα ταχύτητας και αποκλείστηκε για δύο έτη. Αργότερα, αποδείχθηκε ότι όλοι ή σχεδόν όλοι από τους φιναλίστ σε εκείνη την κούρσα είχαν πάρει απαγορευμένες ουσίες.

➤ Η χαραυγή του 21ου αιώνα χαρακτηρίζεται από πολλά παραδείγματα Αθλητών που έχουν κατηγορηθεί για ντόπινγκ. Παραδείγματα αποτελούν οι δρομείς αγώνων ταχύτητας όπως οι T. Montgomery, D. Chambers, M. Jones, ονόματα μερικών μόνο από τις πολυάριθμες γνωστές περιπτώσεις. Δυστυχώς, το ντόπινγκ δεν είναι μόνο ιστορία αλλά προφανώς συνεχίζεται με νέες ουσίες και τεχνικές στις μέρες μας.











## ➤ *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.
- Για να μπορούν να προπονούνται σκληρότερα και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, δηλαδή να αυξήσουν την αντοχή τους και να μειώσουν την προκαλούμενη κόπωση.
- Για να αυξήσουν την επιθετικότητα και την ανταγωνιστικότητα τους.
- Για να προκαλέσουν ήπιου 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 ακολουθούν ένα εντατικό πρόγραμμα προπόνησης σε συνδυασμό με μια δίαιτα υψηλή σε πρωτεΐνη και ενέργεια.

## ➤ Αθλητές που τα χρησιμοποιούν:

- Μερικές από τις πιο καταφανείς ομάδες αθλητών που εμπλέκονται στην χρήση τους είναι, οι *bodybuilders*, οι «αναρριχώμενοι» (φιλόδοξοι) αθλητές και οι φανατικοί της διατήρησης της φόρμας τους. Τα αναβολικά στεροειδή όλο και περισσότερο λαμβάνονται από αυτούς που επιθυμούν μια πιο μυώδη σωματική ανάπτυξη για καθαρά αισθητικούς λόγους ή αυξημένη επιθετικότητα. Οι πλειονότητα αυτών των αθλητών ασχολούνται με προπόνηση με βάρη.



## Παρενέργειες Αναβολικών:

- **Στους άνδρες:** Ακμή, αυξημένη επιθετικότητα και σεξουαλική διάθεση. Χρήση για μεγάλο διάστημα μπορεί να προκαλέσει στειρότητα και ανικανότητα, αναστολή της σπερματογένεσης, συρρίκνωση και σκλήρυνση των όρχεων, νεφρική βλάβη, γυναικομαστία, αλωπεκία, υπερτροφία προστάτη, μειωμένη παραγωγή ενδογενούς τεστοστερόνης και γοναδοτροπινών.

- **Στις γυναίκες:** Ακμή, ανάπτυξη ανδρικών χαρακτηριστικών, μεταξύ αυτών τριχοφυΐα στο πρόσωπο και στο σώμα, βάρυνση του τόνου της φωνής, διαταραχές εμμήνου ρύσεως (περιόδου), αυξημένη επιθετικότητα και σεξουαλική διάθεση, συρρίκνωση του στήθους, αλωπεκία ανδρικού τύπου, πολύ αυξημένα επίπεδα τεστοστερόνης, μειωμένα επίπεδα ωοθυλακιοτρόπου ορμόνης.

**Στους εφήβους:** Σοβαρή ακμή στο πρόσωπο και στο σώμα, ανδρογενής σωματοκατασκευή στις κοπέλες, αναστολή της σωματικής ανάπτυξης εξαιτίας της πρώιμης σύγκλισης των επιφύσεων των οστών\*.

\* Οι παρενέργειες αυτές μπορεί να είναι μόνιμες.

**Καρδιαγγειακές βλάβες:** Σχηματισμός θρόμβων, αυξημένη πίεση αίματος, υπέρταση, ταχυκαρδία, καρδιακή προσβολή, υπερινσουλιναίμια.

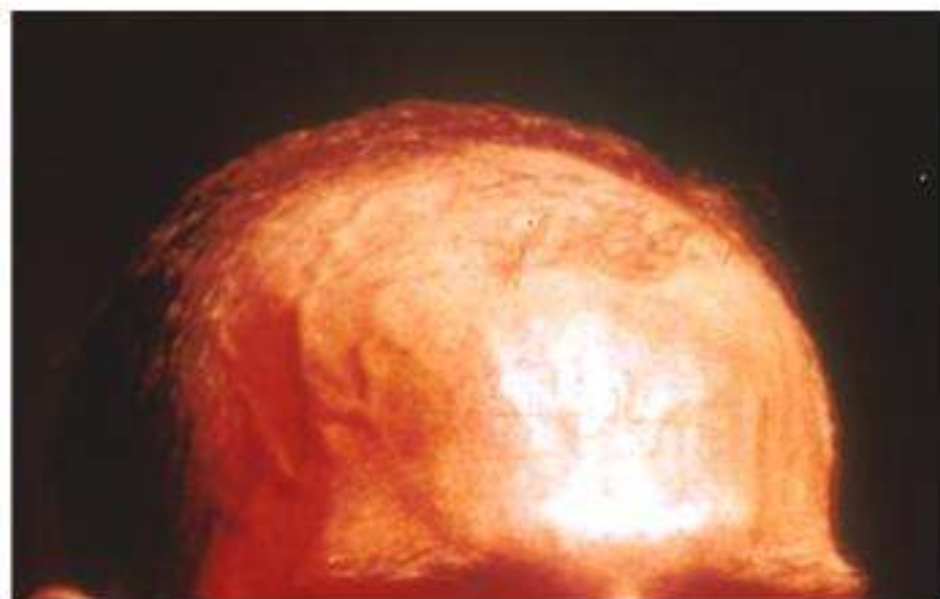
**Ενδοκρινικές βιοχημικές διαταραχές:** Μειωμένη ανοχή στη γλυκόζη, αλλαγές στο λιποπρωτεϊνικό προφίλ (αλλαγές στο ισοζύγιο HDL / LDL), αυξημένα επίπεδα τριγλυκεριδίων.

**Ηπατικές βλάβες:** Ηπατίτιδα, καρκίνος, ίκτερος, ηπατοκυτταρικό αδένωμα.

**Άλλες βλάβες:** Νανισμός (πολύ μικρό ύψος).

**Ψυχολογικές παρενέργειες:** Κατάθλιψη, ερεθιστικότητα, αδυναμία συγκέντρωσης, επιθετικότητα, βιαιότητα, παράνοια, υπερδιέγερση.

## Παρενέργειες από την κατάχρηση



**Αλωπεκία: Δημιουργία φαλάκρας \***



**Ακμή: 'Ακμή από propionibacterium' °**

° Mènik, Jarsen & Grabbe (2007): Abuse of anabolic-androgenic steroids and bodybuilding acne: an underestimated health problem (Figure 1 & 2).  
J Dtsch Dermatol Ges. 5 (2):110-117. © by courtesy of Wiley-Blackwell

\* Prof. Dr. Friedhelm Beuker, Düsseldorf/Germany

# Οι επιδράσεις των αναβολικών στον ψυχικό κόσμο αυτών που τα παίρνουν είναι οι ακόλουθες:

- Ευερεθιστικότητα
- Ανεξέλεγκτα ξεσπάσματα οργής που μπορούν να οδηγήσουν σε βίαιες πράξεις
- Σοβαρές αλλαγές στη διάθεση με αποτέλεσμα να προκαλείται κατάθλιψη όταν διακοπεί η λήψη των αναβολικών
- Ψευδαισθήσεις
- Εξασθένηση της ικανότητας κρίσης που προέρχεται από το γεγονός ότι υπάρχει υπερβολική αυτοπεποίθηση και το αίσθημα ότι κάποιος είναι αήττητος
- Παρανοϊκή ζήλια

# Νομιμότητα των αναβολικών στεροειδών

**ANABOLIC STEROIDS CHEATERS**



**STEROID MONSTERS EVERYWHERE**

# ➤ Νομικό καθεστώς

- Το νομικό καθεστώς των αναβολικών στεροειδών ποικίλλει από χώρα σε χώρα:. Ορισμένα έχουν αυστηρότερους ελέγχους σχετικά με τη χρήση ή την συνταγή τους από τους άλλους, όμως, ΣΕ πολλές χώρες ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ παράνομη Στις ΗΠΑ, τα αναβολικά στεροειδή σήμερα αναφέρονται ως Παράρτημα III ελεγχόμενες ουσίες σύμφωνα με τον νόμο περί ελεγχόμενων ουσιών. Παράνομη διανομή ή κατοχή με σκοπό τη διανομή αναβολικά στεροειδή τιμωρείται με έως και δέκα χρόνια στη φυλακή. Στον Καναδά, αναβολικά στεροειδή και τα παράγωγά τους, αποτελούν μέρος των ελεγχόμενων ναρκωτικών που σημαίνει ότι είναι παράνομο να αποκτήσουν ή να τα πωλούν χωρίς ιατρική συνταγή.
- Στον Καναδά, οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η χρήση στεροειδών στους αθλητές - φοιτητές είναι εξαιρετικά διαδεδομένη. Μια μελέτη που διεξήχθη το 1993 από το Καναδικό Κέντρο για τα ναρκωτικά, διαπίστωσε ότι σχεδόν 83.000 Καναδοί μεταξύ των ηλικιών 11 και 18 έκαναν χρήση στεροειδων . Τα αναβολικά στεροειδή είναι άμεσα διαθέσιμα χωρίς συνταγή σε ορισμένες χώρες, όπως το Μεξικό και η Ταϊλάνδη .



# Τι είναι το φαινόμενο της εμπορευματοποίησης του αθλητισμού?

Η παγκοσμιοποίηση του αθλητισμού συνοδεύεται από μια συνεχώς αυξανόμενη σύνδεση του με οικονομικά συμφέροντα. Το σημερινό αθλητικό μοντέλο λειτουργεί ως μέσο κερδοφορίας διαφόρων εταιριών. Ο αθλητής μετατρέπεται σε διαφημιστικό μοντέλο της εταιρίας με το οποίο οι νέοι πρέπει να ταυτιστούν. Ο σύγχρονος αθλητής είναι ένα χειραγωγημένο εργαλείο με κύριο σκοπό την παραγωγή κέρδους.



# Ποιά είναι τα αίτια της εμπορευματοποίησης?



◉ Δομή της κοινωνίας



◉ Έλλειψη ανθρωπιστικής επιστήμης



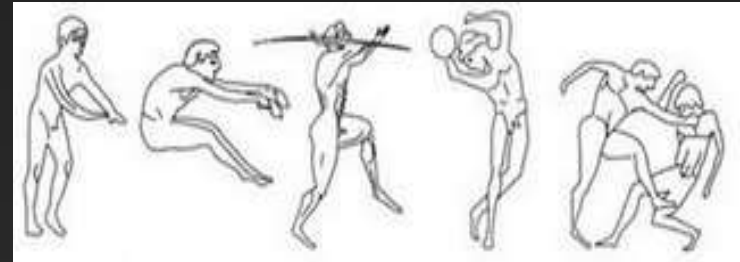
➤ Τρόποι αντιμετώπισης της  
εμπορευματοποίησης

> Αναδόμηση της  
κοινωνίας

> Αναγνώριση από  
την πολιτεία και όχι  
από την πολυεθνική  
εταιρία

> Το παν είναι το ευ  
αγωνίζεσθαι και όχι  
η νίκη

> Συναδέλφωση και  
ειρήνη





- Ισότιμη προβολή όλων των αθλημάτων
- Έμφαση στον ερασιτεχνικό αθλητισμό
- Σωματεία δημοκρατικά διοικούμενα
- Θέσπιση νόμων

- Γνώση της αθλητικής ιστορίας
- Ενημέρωση στην αξία του αθλητισμού
- Συνειδητοποίηση της αξίας του αθλητισμού



# • ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ





# Τι είναι τα συμπληρώματα διατροφής;

- Τα συμπληρώματα διατροφής είναι ειδικά προϊόντα τα οποία περιέχουν μεμονωμένα ή συνδυαζόμενα συστατικά και ουσίες, που στη "φυσική τους μορφή", εμπεριέχονται σε διάφορες τροφές ή φυτά. Τα προϊόντα αυτά, αφού υποστούν την κατάλληλη επεξεργασία για να πάρουν την τελική τους μορφή, με την οποία διατίθεται στην κατανάλωση, χρησιμοποιούνται για τη συμπλήρωση της διατροφής, εφόσον οι ανάγκες του συγκεκριμένου ατόμου είναι μεγαλύτερες από αυτές που μπορεί να καλύψει μία "φυσιολογική" διατροφή. Σύμφωνα με αυτόν τον ορισμό, τα συμπληρώματα απλά συμπληρώνουν τη διατροφή μας, δεν αντικαθιστούν τις τροφές, δεν αποτελούν υποκατάστατό τους και δεν έχουν "μαγικές", θεραπευτικές ή άλλες, ιδιότητες



BIOGENIX

BIOGENIX

**Revolution**  
EVOLUTIONARY

**Revolution**  
EVOLUTIONARY  
STAGE 1  
WITH ANABOLIC POLYMER  
SWEETENED

TESTED

# Ποιοι χρειάζονται συμπληρώματα διατροφής;

- Σύμφωνα με τους ειδικούς της Αμερικανικής διαιτολογικής εταιρείας (AMA) τα συμπληρώματα είναι ενδεχομένως χρήσιμα σε συγκεκριμένες κατηγορίες ατόμων που:
- Δεν διατρέφονται σωστά ή είναι αποκλειστικά χορτοφάγοι.
- Καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες επεξεργασμένων τροφίμων όπως η ζάχαρη.
- Διατρέφονται μονομερώς.
- Ακολουθούν υποθερμιδικές δίαιτες για απώλεια βάρους.
- Αισθάνονται μυϊκή ατονία.
- Αναρρώνουν από ασθένειες.
- Εργάζονται σε βαριές και σκληρές χειρωνακτικές εργασίες.
- Διαβάζουν σε εντατικούς ρυθμούς (μαθητές-φοιτητές).
- Αθλούνται συστηματικά ή είναι επαγγελματίες αθλητές.
- Βρίσκονται σε κατάσταση στρες ή άγχους.
- Καπνίζουν (κάθε τσιγάρο καταστρέφει περίπου 25mg από την βιταμίνη c).
- Καταναλώνουν οινοπνευματώδη ποτά.
- Βρίσκονται στη τρίτη ηλικία.
- Έχουν προβλήματα με τα νύχια ή τριχόπτωση.
- Βρίσκονται σε κατάσταση εγκυμοσύνης και λοχείας.
- Παίρνουν αντισυλληπτικά χάπια
- Είναι παιδιά ή έφηβοι και βρίσκονται στη περίοδο της ανάπτυξης.



# ➤ Κατηγορίες συμπληρωμάτων διατροφής

- Σχηματικά και μόνον, τα συμπληρώματα ταξινομούνται σε δύο μεγάλες κατηγορίες:
- Η πρώτη κατηγορία περιλαμβάνει τα "κοινά" ή "συνήθη" συμπληρώματα που μπορούν, κάτω από συγκεκριμένες προϋποθέσεις, να χρησιμοποιηθούν από όλους. Σε αυτήν την κατηγορία ανήκουν οι μη ενισχυμένες πρωτεΐνες, οι βιταμίνες, τα μέταλλα, διάφορα ροφήματα σε σκόνη, απλοί τύποι αμινοξέων, τα συμπληρώματα που προέρχονται από τροφές (σόγια, φύκια, μαγιά μπύρας, σπιρουλίνα, κάψουλες σκόρδου κ.λ.π.) και διάφορα ισοτονικά "αναψυκτικά".  
Η δεύτερη κατηγορία, και η περισσότερο αμφιλεγόμενη, περιλαμβάνει συμπληρώματα κι ειδικά βοηθήματα τα οποία απευθύνονται μόνον σε αθλητές κι όσους ασκούνται συστηματικά κι έντονα. Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει ειδικά παρασκευάσματα από βότανα, εργογόνες ουσίες όπως η κρεατίνη, ενισχυμένες φόρμουλες πρωτεϊνών, βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων, "φυσικά" ορμονοδιεγερτικά και μυοαναπτυσιακά, προϊόντα για γρήγορη αποκατάσταση, κ.α.  
Αυτά τα προϊόντα, ενδεχομένως σύμφωνα με τους κατασκευαστές τους, βοηθούν στη βελτίωση της απόδοσης και της σωματικής εμφάνισης.

## ➤ Σε ποιες μορφές μπορούν να ληφθούν τα συμπληρώματα;

- Τα συμπληρώματα διατροφής κυκλοφορούν σε διάφορες συσκευασίες και τύπους. Στην Ελλάδα κυκλοφορούν συνήθως σε:
  - Δισκία μικρού σχήματος.
  - Ταμπλέτες, συνήθως μεγάλου μεγέθους.
  - Κάψουλες.
  - Σκόνες που ανακατεύονται με υγρά.
  - Πόσιμες αμπούλες.
  - Αναβράζοντα δισκία.
  - Σοκολάτες.
  - Σε μορφή σιροπιού με ή χωρίς ζάχαρη ή άλλη γλυκαντική ουσία



WHEY+  
WHEY+

ELITE  
ELITE  
SYNTHO  
SYNTHO

MASS  
MASS

ALPHA MASS

ALPHA MASS

MASS  
MASS

MASS  
MASS

MASS  
MASS

# Ηθική Χρήσης Συμπληρωμάτων Διατροφής







Η χρήση συμπληρωμάτων διατροφής για την αύξηση λήψης θρεπτικών στοιχείων είναι καλή, αλλά όχι σε αντικατάσταση αυτών των φυσικών τροφών. Από μόνη της η λήψη συμπληρωμάτων δε θα σου προσφέρει τη σωστή ποσότητα θρεπτικών στοιχείων.



# World Anti-Doping

- Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Αντί-Ντόπινγκ (WADA)  
· Ο WADA είναι υπεύθυνη για τον **Κώδικα Παγκόσμιο Οργανισμό Αντί-Ντόπινγκ**, που εγκρίθηκε από περισσότερες από 600 αθλητικές οργανώσεις, συμπεριλαμβανομένων διεθνών αθλητικών ομοσπονδιών, των εθνικών οργανισμών αντί-ντόπινγκ, τη ΔΟΕ και την Διεθνή Παραολυμπιακή Επιτροπή.





*Αγγελοστογιαννη Ρανια  
Αιδαρινη Φιλιτσα  
Βαλκανη Γαρυφαλλια  
Γευγελης Χρυσοβαλαντης  
Γκατου Σοφια  
Γραικου Κατερινα  
Ζεγλη Ζωη*

*Ζωρας Χρηστος  
Ιωσηφιδης Χαρης  
Καρατζιας Χρηστος  
Κοιου Ολυμπια  
Λεφτσης Πετρος  
Λιαρτσης Δημητρης*

*Λιπε Κεισι  
Μακρης Αργυρης  
Μαλτσης Αγγελος  
Μαρκος Πετρος  
Μουμγιακμα Βασω  
Μυρτση Αυγη*

Υπεύθυνος καθηγητής: Καρακόλης Αθανάσιος