

# Ηλ. Εφημερίδα “Η Χολή”

Αδαμαντία Κυριάκου & Σπυριδούλα Νικολάου

## Άρθρο: Αθλητισμός

Ο αθλητισμός είναι η συστηματική σωματική καλλιέργεια και δράση με συγκεκριμένο τρόπο, ειδική μεθοδολογία και παιδαγωγική με σκοπό την ύψιστη σωματική απόδοση, ως επίδοση σε αθλητικούς αγώνες, στο αθλητικό και κοινωνικό γίγνεσθαι [1]. Παράλληλα ο αθλητισμός είναι ένας κοινωνικός θεσμός ο οποίος αντικατοπτρίζει τη δεδομένη κοινωνία και τον πολιτισμό της. Για παράδειγμα στην Αρχαία Ελλάδα, ο αθλητισμός στην Αθήνα θεωρούνταν κοινωνικό και πολιτισμικό αγαθό και είχε παιδαγωγικό χαρακτήρα, ενώ αντίθετα στην Σπάρτη ο αθλητισμός χρησιμοποιούνταν για την στρατιωτική εκπαίδευση. Ωστόσο σημαντική είναι η στρωματική διάσταση του αθλητισμού στο πέρασμα του χρόνου. Η γενική τάση ήταν ιδίως τον 18ο και 19ο αιώνα τα κατώτερα κοινωνικά στρώματα να ασχολούνται με τα «λαϊκά παιχνίδια» όπως το ποδόσφαιρο, ενώ τα ανώτερα κοινωνικά στρώματα με τα «ευγενή αθλήματα» όπως ήταν η ιππασία και η ξιφασκία.

## Άρθρο: Αναβολικά

### Πότε άρχισε αυτή η ιστορία;

Οι πρώτες αναφορές χρήσης των αναβολικών στεροειδών φημολογείται ότι ξεκινάνε περίπου τη δεκαετία του '50 στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Άρσης Βαρών στην Βιέννη.

Η μάχη ενάντια στο ντόπινγκ ξεκίνησε με κάποια καθυστέρηση, τη δεκαετία του '60, όταν η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή άρχισε τους πρώτους ελέγχους ντόπινγκ στους Ολυμπιακούς του Μεξικού το 1968, αλλά τα αναβολικά στεροειδή μπήκαν στη λίστα των απαγορευμένων ουσιών το 1976.

Αυτή τη στιγμή, η χρήση των αναβολικών στεροειδών δεν περιορίζεται πλέον μόνο στους επαγγελματίες αθλητές, αλλά και σε πολλούς ερασιτέχνες.

### Οι επιδράσεις των αναβολικών στεροειδών

• Σωματικό βάρος: Οι αθλητές συχνά αναφέρουν αύξηση βάρους της τάξης των 10-15 κιλών από τη χρήση στεροειδών και υπάρχουν και μερικές επιστημονικές αναφορές.

• Σωματικές διαστάσεις: Παραδόξως, υπάρχουν πολλές μελέτες, που δεν απέδειξαν ότι τα αναβολικά στεροειδή ενισχύουν τη μυϊκή ανάπτυξη. Αυτό πιθανόν να οφείλεται στον σχεδιασμό των μελετών.

• Σωματική σύσταση: Σχεδόν όλες οι μελέτες συμφωνούν ότι ο λιπώδης ιστός δεν μειώνεται. Το ποσοστό του μπορεί να μειωθεί γιατί αυξάνεται η μυϊκή μάζα, αλλά ο όγκος του μένει ίδιος, αν δεν μετριαστεί η λήψη θερμίδων.

• Όταν κλείσουν τα φώτα...: Όταν διακοπεί η χρήση αναβολικών στεροειδών τα «οφέλη» της χρήσης της φθίνουν. Στην καλύτερη περίπτωση, μπορεί να διαρκέσουν 3 μήνες, σύμφωνα με τις περισσότερες μελέτες.



Τα άρθρα δημιουργήθηκαν από τους μαθητές για το μάθημα PROJECT και δεν εκφράζουν θέσεις ή απόψεις και το περιεχόμενό τους δεν πρέπει να θεωρείται απαραίτητα έγκυρο.