

Ολυμπιακοί Αγώνες

Ιστορία

Οι ολυμπιακοί Αγώνες είναι αθλητική διοργάνωση πολλών αγωνισμάτων. Η καταγωγή των αγώνων είναι η Αρχαία Ελλάδα, και έχουν αναβιώσει από τον Γάλλο βαρόνο **Πιέρ ντε Κουμπερτέν** στα τέλη του 19ου αιώνα. Οι Αγώνες της Ολυμπιάδας, γνωστοί και ως θερινοί Ολυμπιακοί, τελούνται κάθε τέσσερα χρόνια από το **1896** και μετά, με εξαίρεση τις χρονιές κατά την διάρκεια των Παγκόσμιων πολέμων. Το **1924** άρχισαν ειδικοί Ολυμπιακοί Αγώνες, οι Χειμερινοί Ολυμπιακοί για χειμερινά αθλήματα. Από το **1994** οι χειμερινοί αγώνες δεν γίνονταν πια την ίδια χρονιά με τους θερινούς Ολυμπιακούς.

Ο πρώτος καταγεγραμμένος εορτασμός των Ολυμπιακών Αγώνων στην αρχαιότητα ήταν στην Ολυμπία, το **776 π.Χ.** Τότε οι Αγώνες ήταν μόνο τοπικοί και διεξαγόταν μόνο ένα αγώνισμα, η κούρσα του σταδίου. Οι Ολυμπιακοί είχαν επίσης θρησκευτική σημασία αφού γινόταν προς τιμή του θεού **Δία**, του οποίου το τεράστιο άγαλμα στεκόταν στην Ολυμπία. Οι νικητές των αγώνων θαυμάζονταν και γίνονταν θάνατοι μέσα από ποιήματα και αγάλματα. Το έπαθλο για τους νικητές ήταν ένα στεφάνι από κλαδιά ελιάς. Οι γυναίκες δεν μπορούσαν να παρευρεθούν μόνο άντρες και αυτοί αγωνίζονταν πάντα γυμνοί και έβαζαν λάδι σε όλο τους το σώμα ενώ τα παιδιά

αγωνίζονταν ξεχωριστά. Πρώτα γινόταν ο δρόμος έπειτα τα άλλα αγωνίσματα: πάλη, πυγμή, παγκράτιο, πένταθλο κ.τ.λ. Στους Ολυμπιακούς αγώνες δεν υπάρχει όριο ηλικίας για την συμμετοχή αθλητών εκτός αν ορίζεται διαφορετικά για κάποιο συγκεκριμένο αγώνισμα, επίσης στα αθλήματα τώρα συμμετέχουν αθλητές και των δυο φύλλων. Οι Ολυμπιακοί αγώνες καταργήθηκαν στα βυζαντινά χρόνια από τον αυτοκράτορα **Θεοδόσιο του Α**, γιατί θεωρήθηκαν ειδωλολατρικές εκδηλώσεις. Το **1894** όμως **15** χώρες αποφάσισαν να τους ξαναρχίσουν, τιμώντας την Ολυμπιακή ιδέα. Έτσι το **1896**, έγιναν οι πρώτοι ολυμπιακοί αγώνες στην **Αθήνα** και από τότε εξακολουθούν να γίνονται κάθε 4 χρόνια, σε διαφορετική κάθε φορά χώρα.

Θερινοί Αγώνες	Χειμερινοί Αγώνες
Αθήνα (Ελλάδα) 1896 Παρίσι (Γαλλία) 1900 Σεντ Λουίς (ΗΠΑ) 1904 Λονδίνο (Ηνωμένο Βασίλειο) 1908 Στοκχόλμη (Σουηδία) 1912 Αμβέρσα (Βέλγιο) 1920 Παρίσι (Γαλλία) 1924 Άμστερνταμ (Ολλανδία) 1928 Λος Άντζελες (ΗΠΑ) 1932 Βερολίνο (Γερμανία) 1936 Λονδίνο (Ηνωμένο Βασίλειο) 1948 Έλσινκι (Φιλανδία) 1952 Μελβούρνη (Αυστραλία) 1956 Ρώμη (Ιταλία) 1960 Τόκιο (Ιαπωνία) 1964 Πόλη του Μεξικού (Μεξικό) 1968 Μόναχο (Γερμανία) 1972 Μοντρεάλ (Καναδάς) 1976 Μόσχα (Ρωσία) 1980 Λος Άντζελες (ΗΠΑ) 1984 Σεούλ (Νότια Κορέα) 1988 Βαρκελώνη (Ισπανία) 1992 Ατλάντα (ΗΠΑ) 1996 Σίδνεϊ (Αυστραλία) 2000 Αθήνα (Ελλάδα) 2004 Πεκίνο (Κίνα) 2008 Λονδίνο (Ηνωμένο Βασίλειο) 2012 Ρίο ντε τζανέιρο (Βραζιλία) 2016	Σαμπονί (Γαλλία) 1924 Σεν Μοριτζ (Ελβετία) 1928 Λέικ πλάσιντ (ΗΠΑ) 1932 Γκόρμς-Παρτνκίρχεν (Γερμανία) 1936 Σεν Μόριτζ (Ελβετία) 1948 Όσλο (Νορβηγία) 1952 Κορτίνα Νταμπέτσο (Ιταλία) 1956 Σκουά Βάλλεϊ (ΗΠΑ) 1960 Ισμπρουκ (Αυστραλία) 1964 Γκρενόμπλ (Γαλλία) 1968 Σαπορο (Ιαπωνία) 1976 Λέικ Πλάσιντ (ΗΠΑ) 1980 Σαράγεβο (Γιουγκοσλαβία) 1984 Καλγκαρυ (Καναδάς) 1988 Αλμπερβίλ (Γαλλία) 1992 Λιλεχαμερ (Νορβηγία) 1994 Ναγκάνο (Ιαπωνία) 1998 Σόλτ Λέικ Στιτυ (ΗΠΑ) 2002 Τορίνο (Ιταλία) 2006 Βανκούβερ (Καναδάς) 2010 Σότσι (Ρωσία) 2014

Αθλήματα - Θερινοί Αγώνες

- | | | |
|--------------|------------------|--------------------------|
| • Άρση βαρών | • Καλαθοσφαίριση | • Σύγχρονο πένταθλο |
| • Βόλεϊ | • Κανό-καγιάκ | • Σόφτμπολ |
| • Γυμναστική | • Κωπηλασία | • Υγρό στίβο (κολύμβηση) |
| • Ιππασία | • Μπάντμιντον | • Στίβος |
| • Ιστιοπλοΐα | • Μπείζμπολ | • Χάντμπολ |
| • Πάλη | • Ξιφασκία | • Χόκεϊ στο χόρτο |

Ολυμπιακοί Αγώνες

Αθλήματα

Μαραθώνιος 1896

Την πέμπτη ημέρα των ολυμπιακών αγώνων της Αθήνας δέσποζε το αγώνισμα του μαραθωνίου, ένα αγώνισμα που είχε εισηγηθεί ο γάλλος φιλόλογος Μισέλ Μπρεάλ σε ανάμνηση της διαδρομής του Φειδιππίδη μετά την Μάχη του Μαραθώνα. Την Παρασκευή 29 Μαρτίου 1896 (10 Απριλίου με το νέο ημερολόγιο), 17 αθλητές από πέντε χώρες παρατάχθηκαν στην αφετηρία στην γέφυρα του Μαραθώνα, για να διανύσουν τα 40 χιλιόμετρα της διαδρομής μέχρι τον τερματισμό στο παναθηναϊκό στάδιο όπου 100 χιλιάδες κόσμος είχε συγκεντρωθεί για να αποθεώσει τους νικητές, πιστεύοντας ακράδαντα ότι κάποιος Έλληνας θα κόψει πρώτος το νήμα. Την εκκίνηση έδωσε στις 2 το μεσημέρι με πιστολιά αφέτης, ο ταγματάρχης Παπαδιαμαντόπουλος.

Με το που βλέπουν οι θεατές πως ο πρώτος αθλητής που μπαίνει στο στάδιο ήταν Ελληνικής καταγωγής, το μόνο που ακουγόταν από τους θεατές ήταν «Έλλην, Έλλην».

Τελικά η κορδέλα κόπηκε από τον Έλληνα Σπυρίδων Λούη, με χρόνο 2 ώρες, 58 λεπτά και 50 δευτερόλεπτα, ο καλύτερος χρόνος που έχει σημειωθεί σε αυτή την απόσταση. Στην δεύτερη θέση στέφθηκε ο Έλληνας Χαρίλαος Βασιλάκος και στην Τρίτη θέση ο Ούγγρος Γκιούλα Κέλνερ.

Ενόργανη Γυμναστική

Η ενόργανη γυμναστική είναι ένα άθλημα που ενώ έχει ζωή μόλις 200 ετών, είναι από τα δημοφιλέστερα και πιο θεματικά αθλήματα της εποχής μας.

Στην απλή αθλητική της μορφή, θεωρείται ως ένα από τα πιο ολοκληρωμένα από άποψης εξάσκησης και βελτίωσης όλων των παραμέτρων της σωματικής και ψυχολογικής άσκησης άθλημα. Είναι η βάση πάνω στην οποία μπορεί να στηριχθεί η μελλοντική ενασχόληση με πολλά άλλα αθλήματα. Είναι ένα άθλημα που στην αγωνιστική του μορφή είναι τρομερά δύσκολο γιατί απαιτεί πολλές διαφορετικές ικανότητες, και σωματικές και ψυχολογικές και πνευματικές, στη μέγιστη τους μορφή.

Ανήκει στην κατηγορία των αθλημάτων του σύνθετου συντονισμού και χαρακτηρίζεται από τις παλινδρομικές πλαστικές κινήσεις μέσης μέγιστης ισχύος. Στην ομάδα αυτή των αθλημάτων οι αθλητές εκτελούν σύνθετες ασκήσεις με τη βοήθεια ειδικών γυμναστικών οργάνων όπως ίππος, κρίκοι, δοκός, δίζυγο.

Οι άνδρες αγωνίζονται στους κρίκους, μονόζυγο, δίζυγο, άλμα, έδαφος, και οι γυναίκες στο έδαφος, άλμα, δοκό και ασύμμετρους ζυγούς.

Ενόργανη Γυμναστική

Η ξιφασκία αποτελεί άθλημα χειρισμού (εκπαιδευτικού) ξίφους.

Ο στόχος κάθε αθλητή είναι ο ίδιος για όλα τα ασκούμενα μέσα, να χτυπήσει κάποιος τον αντίπαλο χωρίς να χτυπηθεί. Οι ξιφομάχοι έχουν τρία λεπτά για να πετύχουν πέντε χτυπήματα που απαιτούνται για να κερδίσουν τον αγώνα. Αν το σκορ είναι ισόπαλο ο αγώνας παρατείνεται για ένα λεπτό, μέχρι ο ένας αθλητής να χτυπήσει πρώτος τον άλλο.

Αγωνιστικός χώρος: ο αγωνιστικός χώρος για αγώνες ξιφασκίας είναι η πίστα μήκους 14 μέτρων και πλάτους 2 μέτρων. Οι ξιφομάχοι πρέπει να παραμείνουν στην πίστα ή στον αέρα για να πετύχουν τα χτυπήματα. Ποινές επιβάλλονται αν κάποιος βγει από το μήκος ή το πλάτος της πίστας.

Προστατευτικός εξοπλισμός: ο εξοπλισμός στην σύγχρονη ξιφασκία είναι φτιαγμένος από βαμβάκι και νάιλον. Το κέβλαρ προστέθηκε στις καλύτερης ποιότητας στολές, όμως παρατηρήθηκε ότι το κέβλαρ καταστρέφεται από την χλωρίνη και από της ακτίνες UV. Τα τελευταία χρόνια άλλα βαλλιστικά υφάσματα, όπως το πολυαιθυλένιο, μελετήθηκαν. Επίσης η βέστα (το πάνω μέρος της στολής), το παντελόνι, το επιστήθιο πρέπει να αντέχουν δύναμη έως 800 newton (1600 Newton για την μάσκα).

Ολυμπιακοί Αγώνες

Αθλήματα

Beach Volley

Αν και υπάρχουν από πολλές περιοχές πληροφορίες για αγώνες βόλεϊ σε άμμο, επίσημα θεωρείται ότι το beach volley ξεκίνησε στις αρχές της δεκαετίας του '20 από τη Σάντα Μόνικα της Καλιφόρνια των Η.Π.Α., όπου οικογένειες επιδίδονταν στο σπορ παίζοντας 6x6. Πρωτοπόρος χώρα του στην Ευρώπη θεωρείται από το 1927 η Γαλλία. Στη δεκαετία του '30 παιζόταν και σε άλλες χώρες της Ευρώπης, ενώ στις Η.Π.Α. είχαν ήδη αρχίσει να εμφανίζονται παραλλαγές με 4x4 και 3x3. Οι πρώτοι κανονισμοί απαγόρευαν τα καρφιά και τα μπλοκ. Το πρώτο επίσημο τουρνουά 2x2 διεξήχθη το 1947 στην State Beach της Καλιφόρνια. Το πρώτο σιρκουί οργανώθηκε στις Η.Π.Α. τη δεκαετία του '50. Παράλληλα οργανώθηκε και το πρώτο τουρνουά στη Βραζιλία. Τη δεκαετία του '60 επιτράπηκαν για πρώτη φορά οι επιθέσεις και τα μπλοκ, ενώ άρχισαν να εμφανίζονται και οι θεαματικές άμυνες. Από το 1982 άρχισε να διαδίδεται ευρέως και στη Νότιο Αμερική και έγινε το δημοφιλέστερο σπορ στις διάσημες παραλίες του Ρίο ντε Τζανέιρο, Κοπακαμπάνα και Ιπανέμα. Τέσσερα χρόνια αργότερα, το 1986, διεξήχθη στο Ρίο η πρώτη Διεθνής επίδειξη, παρουσία 5.000 θεατών. Το τουρνουά αυτό της Ιπανέμα αναγνωρίστηκε από τη Διεθνή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρισης (FIVB) και προήχθη σε Παγκόσμιο Πρωτάθλημα. Την περίοδο 1989-90 οργανώθηκε το πρώτο σιρκουί της FIVB, με την επωνυμία World Series, που περιελάμβανε τουρνουά ανδρών στη Βραζιλία, στην Ιταλία και στην Ιαπωνία. Το 1992 το beach volley κατέκλυσε τον πλανήτη. Για πρώτη φορά παρουσιάστηκε σε Ολυμπιακούς Αγώνες της Βαρκελώνης ως άθλημα επίδειξης. Την ίδια χρονιά μπήκαν αγωνιστικά στο World Series (το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα που διοργανώνεται από την FIVB) και οι γυναίκες. Έναν χρόνο αργότερα η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή αναγνώρισε το beach volley επίσημα ως πλήρες Ολυμπιακό Άθλημα και το ενέταξε στο πρόγραμμα του 1996 στην Ατλάντα. Την περίοδο 1994-95 η FIVB οργάνωσε έξι ανδρικά και έξι γυναικεία τουρνουά για το World Series. Η μεγάλη παγκόσμια έκρηξη σημειώθηκε την περίοδο 1995-96, όταν το World Series επεκτάθηκε σε 29 τουρνουά στις πέντε ηπείρους. Περισσότεροι από 800.000 θεατές παρακολούθησαν τους αγώνες από κοντά, μαζί με 50 εκατομμύρια τηλεθεατές παγκοσμίως. Το 1993 η Ευρωπαϊκή Συνομοσπονδία Ποδοσφαίρισης (C.E.V.) οργάνωσε το 1ο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα beach volley στην Αλμερία της Ισπανίας, με συμμετοχή 25 ομάδων από 24 χώρες. Η Γαλλία (με τους Ζαν-Φιλίπ Ζοντάρ και Κριστιάν Πενιγκώ) θριάμβευσε στο τουρνουά αυτό νικώντας τους Νορβηγούς Γιαν Κβαλχάϊμ και Μπιγιρν Μάσσεϊντε με 12-10, 12-8 σε έναν συναρπαστικό τελικό. Το 1994 το beach volley στην Ευρώπη ανανεώθηκε, καθώς το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα προήχθη σε σιρκουί με πέντε σταθμούς. Για πρώτη φορά οργανώθηκε το 1994 και Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα γυναικών στο Εσπίνιο της Πορτογαλίας. Στο πρωτάθλημα αυτό επικράτησαν οι Γερμανίδες Ντάνια Μυς και Μπεάτε Μπύλερ επί των Μαρτίνα Χούντκοβα και Ντολορες Στορκοβα με 12-13, 10-12 & 15-12 στον τελικό. Το Πρωτάθλημα των γυναικών προήχθη σε σιρκουί από το 1995.

Τα Μετάλλια

Για κάθε ολυμπιακό αγώνισμα προβλέπεται η απονομή τριών μεταλλίων: στον πρώτο νικητή απονέμεται χρυσό μετάλλιο (ασημένιο και επιχρυσωμένο με έξι γράμματα καθαρού χρυσού). Στον δεύτερο απονέμεται αργυρό μετάλλιο και στον τρίτο χάλκινο. Για την τέταρτη, πέμπτη, έκτη, έβδομη και όγδοη θέση απονέμονται διπλώματα. σε όλους τους αθλητές που πήραν μέρος στους αγώνες και σε όλους τους παράγοντες αγώνων απονέμονται αναμνηστικά μετάλλια.

Μετάλλια από συμπαγή χρυσό απονεμήθηκαν για τελευταία φορά το 1912. Ένα μικρό κομμάτι των χρυσών μεταλλίων είναι φτιαγμένο με μέταλλα που συνελέγησαν από τους καθοδικούς σωλήνες οθονών και τηλεοράσεων τεχνολογίας CRT, τμήματα υπολογιστών και ολοκληρωμένων κυκλωμάτων και άλλα συναφή, ηλεκτρονικά σκουπίδια. Αν και το ποσοστό είναι ακόμα μικρότερο για τα ασημένια και χάλκινα μετάλλια, είναι η πρώτη φορά που ανακυκλωμένα υλικά αντικαθιστούν εμπορικά μέταλλο για την κατασκευή μεταλλίων, καθένα από τα οποία ζυγίζει τουλάχιστον 500 γραμμάρια. Χρησιμοποίησαν διάφορες μεθόδους για την συλλογή των υλικών από πεταμένους υπολογιστών, οθόνες, εκτυπωτές, αλλά και γυαλιά από τα οποία συνέλεξε χάλυβα, αλουμίνιο, χαλκό και χρησιμοποιήσιμο γυαλί.

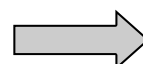
Ολυμπιακοί Αγώνες

Διατροφή

Αθλητική διατροφή, από το Α ως το Ω

Κανόνες για υγιεινή αθλητική διατροφή και απόδοση

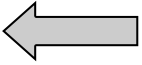
1. Οι υδατάνθρακες στους αθλητές είναι το πιο σημαντικό μακροθρεπτικό συστατικό που πρέπει να λαμβάνουν καθημερινά και σε τακτά χρονικά διαστήματα, ανάλογα με τις συνθήκες. Στους αθλητές, συνιστάται μια πρόσληψη υδατανθράκων ίση με το 50-55% της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης. Σε περιπτώσεις όμως αθλητών με υψηλές ενεργειακές ανάγκες, που χρειάζονται δηλαδή 2000-4000 kcal επιπλέον την ημέρα, οι ανάγκες σε υδατάνθρακες αυξάνουν και μπορεί να φτάσουν μέχρι το 70% της θερμιδικής πρόσληψης.
2. Από την άλλη πλευρά, παίζει πολύ σημαντικό ρόλο η διατροφή που θα ακολουθήσει ένας αθλητής πριν και μετά τον αγώνα.
3. Πριν τον αγώνα, είναι απαραίτητη η υπερπλήρωση των αποθηκών του γλυκογόνου για όλες τις ομάδες αθλημάτων. Αυτό επιτυγχάνεται με μια πλούσια σε υδατάνθρακες, άπαχη και φτωχή σε πρωτεΐνες διατροφή, τις τελευταίες 3-4 ημέρες πριν τον αγώνα. Το ποσοστό των θρεπτικών συστατικών στην ενέργεια από τις τροφές είναι: υδατάνθρακες 60-80%, λίπη 15-25%, πρωτεΐνες 10-12%.
4. Μετά τον αγώνα, το γεύμα πρέπει να είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες, για να καλυφθούν οι απώλειες που δημιουργήθηκαν κατά την διάρκεια του αγώνα και να επανασυντεθεί όσο το δυνατόν γρηγορότερα το μυϊκό γλυκογόνο.
5. Επίσης, το γεύμα πρέπει να αποκαθιστά τις πρωτεϊνικές δομές (μυϊκές ίνες, ένζυμα, ορμόνες) και να αντικαθιστά τις βιταμίνες και τα υγρά με τα μεταλλικά στοιχεία και τα ιχνοστοιχεία που έχουν απεκκριθεί μέσω της εφίδρωσης.
6. Συχνά διατυπώνεται η γνώμη ότι οι αθλητές χρειάζονται αυξημένες ποσότητες πρωτεϊνών στη διατροφή τους. Οι περισσότερες μελέτες που έχουν γίνει πάνω στην διατροφή των αθλητών, συγκλίνουν στο γεγονός ότι τα 1-1,5 gr πρωτεΐνης / kg σωματικού βάρους ικανοποιούν τις απαιτήσεις του αθλητή. Η περαιτέρω αύξηση των πρωτεϊνών του διαιτολογίου, δεν βελτιώνει την απόδοσή του. Μια γενική σύσταση για τους αθλητές, είναι να παίρνουν τις πρωτεΐνες που χρειάζονται μέσα από τις τροφές. Το ψάρι, το άσπρο κρέας από το κοτόπουλο και τη γαλοπούλα, το άπαχο κρέας και το άπαχο γάλα, το ασπράδι του αυγού είναι πλούσιες σε πρωτεΐνη τροφές και χαμηλές σε λίπη.
7. Το λίπος είναι απαραίτητο στην διατροφή του αθλητή και πρέπει να καλύπτει το 20-25% της ημερησίας θερμιδικής πρόσληψης. Καλό είναι να προέρχεται από το ελαιόλαδο, το οποίο περιέχει μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, που μειώνουν τις φλεγμονές και βοηθούν στην απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών (A,D,E,K). Μικρή ποσότητα ελαιολάδου στη σαλάτα και στο τέλος του μαγειρέματος, προσθέτει γεύση αλλά και οφέλη για την υγεία.
8. Η σωστή ενυδάτωση και η αναπλήρωση των μικροθρεπτικών συστατικών, είναι απαραίτητη για τους αθλητές. Μέσω τις εφίδρωσης, έχουμε μεγάλη απώλεια μετάλλων και ιχνοστοιχείων. Οι οδηγίες για την πρόσληψη υγρών του Αμερικάνικου Κολεγίου Αθλητιατρικής συνοψίζονται στα ακόλουθα:
9. Θα πρέπει να καταναλώνονται υγρά σε τακτικά χρονικά διαστήματα κατά την προπόνηση και τους αγώνες. Η έναρξη της κατανάλωσης υγρών θα πρέπει να γίνεται νωρίς, προτού εμφανιστεί η αφυδάτωση και πολύ πριν διψάσει ο ασκούμενος. Η λήψη 150-250 ml κάθε 15 λεπτά είναι εύκολα απορροφήσιμα από το πεπτικό σύστημα κατά την άσκηση.
10. Η κατανάλωση νερού είναι ένας καλός τρόπος ενυδάτωσης στις περισσότερες περιπτώσεις.
11. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, δεν πρέπει να καταναλώνονται περισσότερα υγρά από όσα χάνονται με την εφίδρωση, διότι αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης υπονατριαιμίας.
12. Όταν ο αγώνας ή η προπόνηση διαρκεί πάνω από 1 ώρα, η χρήση ενός αθλητικού ποτού που παρέχει υδατάνθρακες και ηλεκτρολύτες είναι πιο αποτελεσματική, σε σχέση με την κατανάλωση νερού.



Ολυμπιακοί Αγώνες

Διατροφή

Αθλητική διατροφή, από το Α ως το Ω



13. Το καλύτερο ποτό κατά την άσκηση, είναι αυτό έχει την καλύτερη γεύση για τον αθλητή. Δεν προκαλεί γαστρεντερικούς ερεθισμούς και παρέχει ενέργεια κατά την άσκηση.
 14. Ένα αθλητικό ποτό θα πρέπει να περιέχει 4-8% υδατάνθρακες (10-20 g ανά 250 ml) και νάτριο σε περιεκτικότητα 0.5-0.7 g/l. Υψηλότερη περιεκτικότητα υδατανθράκων ή νατρίου, μειώνει το ρυθμό απορρόφησης υγρών και είναι πιθανό να δημιουργήσει γαστρεντερικές διαταραχές.
 15. Τα δροσερά ποτά είναι πιο ευχάριστα στην κατάποση και απορροφώνται πιο εύκολα από τον οργανισμό. Αυτή η χαμηλή θερμοκρασία δρα ευεργετικά, μειώνοντας το θερμικό φορτίο του σώματος.
 16. Το χρώμα των ούρων και η ζυγαριά είναι καλοί δείκτες ελέγχου των επιπέδων υδάτωσης.
 17. Μετά την άσκηση, χρειάζονται τουλάχιστον 125% των υγρών που χάθηκαν για βέλτιστη αναπλήρωση.
 18. Τέλος, στους φυτοφάγους αθλητές, σημαντικό ρόλο σε ένα τρόφιμο δεν παίζει ο όγκος της πρωτεΐνης που περιέχεται σε αυτό, αλλά η βιολογική αξία τους και, πιο συγκεκριμένα, η ικανότητα αφομοίωσής τους από τον οργανισμό. Η πρωτεΐνη του αυγού αφομοιώνεται από τον οργανισμό κατά 94% και ακολουθούν τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα θαλασσινά, που έχουν ικανότητα αφομοίωσης γύρω στο 80%, ενώ το κρέας και τα φασόλια σόγιας στο 60%. Η δίαιτα πρέπει να συμπληρώνεται με γαλακτοκομικά προϊόντα και αυγά για τους γαλακτο-ωο-φυτοφάγους και με μια σωστή επιλογή από φυτικές πρωτεΐνες (υψηλής βιολογικής αξίας) για τους αυστηρά φυτοφάγους.
- Συνοψίζοντας, ακολουθώντας τους παραπάνω κανόνες ένας αθλητής, θα έχει όχι μόνο καλή υγεία και ευεξία αλλά θα αυξήσει στο μέγιστο την απόδοσή του, φτάνοντας στην κορυφή. Μην ξεχνάτε, ότι η διατροφή μπορεί να γίνει το καλύτερο «ντοπάρισμα».

Ολυμπιακοί Αγώνες

Προσωπικότητες

Σπύρος Λούης

Ο Σπύρος (ή Σπυρίδων) Λούης (12 Ιανουαρίου 1873- 26 Μαρτίου 1940) ήταν Έλληνας μαραθωνοδρόμος στους Ολυμπιακούς του 1896 και εθνικός ήρωας.

Γεννήθηκε στο Μαρούσι από φτωχή αγροτική οικογένεια. Ο πατέρας του ήταν νερούλας τότε που ακόμα δεν υπήρχε κεντρική ύδρευση και ο Σπύρος τον βοηθούσε κουβαλώντας το νερό.

Ο Λούης έτρεξε στον πρώτο μαραθώνιο με χρόνο 2 ώρες, 58 λεπτά και 50 δευτερόλεπτα και στέφθηκε ως Ολυμπιονίκης με την τιμή του να παραλάβει ένα κλαδί ελιάς. Μετά τους Ολυμπιακούς γύρισε στο χωριό του και δεν πήρε μέρος σε κανέναν άλλο αγώνα δρόμου. Έζησε μια ζωή ήρεμη, εργαζόμενος ως αγρότης, και αργότερα ως τοπικός αστυνομικός.

Χρυσοπηγή Δεβετζή

Γεννήθηκε στις 2 Οκτώβριου 1975 στην Αλεξανδρούπολη. Ανήκει στον Ολυμπιακό ΣΦΠ. Η Δεβετζή ψηφίστηκε από τους αθλητικούς συντάκτες ως η κορυφαία της χρονιάς το Δεκέμβριο του 2008 με 2.016 ψήφους και τιμήθηκε από τον ΠΣΑΤ για 4η συνεχή χρονιά που αποτελεί ρεκόρ. Θεωρείται μια από τις μεγαλύτερες αθλήτριες στην ιστορία του τριπλούν αφού κατέχει την τέταρτη καλύτερη επίδοση όλων των εποχών στο αγώνισμα με 15,32 μ. επίδοση που επέτυχε στον προκριματικό του τριπλού στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2004 στην Αθήνα στις 21 Αύγουστου 2004. Στον τελικό του αγώνισματος κέρδισε το ασημένιο μετάλλιο με επίδοση 15,25μ. στην τέταρτη από τις 6 προσπάθειες που επιχείρησε στον τελικό. Την ίδια χρονιά κέρδισε το χάλκινο μετάλλιο στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Κλειστού Στίβου στη Βουδαπέστη το Μάρτιο με 14,73μ. Το Μάρτιο του 2011 στην αθλήτρια επεβλήθη αποκλεισμός από όλες τις διοργανώσεις για 2 χρόνια από τη Διεθνή Ομοσπονδία Στίβου με την αιτιολογία ότι απέτυχε να δώσει δείγμα σε αιφνίδιο έλεγχο που πραγματοποιήθηκε στις 23 Μαΐου 2009 στη Γιάλτα της Ουκρανίας, όπου έκανε προετοιμασία.

Νάντια Κομανέτσι

Το 1976 στο Μόντρεαλ ένα 14χρονο κοριτσάκι βαθμολογείται με 10, δηλαδή άριστα. Μέχρι τότε καμία αθλήτρια της γυμναστικής δεν είχε πάρει τέτοιο βαθμό και ο φωτεινός πίνακας αντί για 10 έγραψε 1. Όμως από αυτό το 1 γεννήθηκε το μεγαλύτερο αστέρι της γυμναστικής: Η Νάντια Κομανέτσι.

Η Κομανέτσι ήταν εθνικό κεφάλαιο για τη Ρουμανία, αλλά και το καθεστώς των Τσαουσέσκου. Λέγεται ότι ο Νίκου, ο γιος του δικτάτορα όχι μόνο τη θαύμαζε, αλλά την έκανε ερωμένη του. Και τη βασάνιζε.

Γεννήθηκε: 12 Νοεμβρίου 1961 στο Ονέστι

Συμμετοχή σε Ολυμπιακούς Αγώνες

1976 (Μόντρεαλ): 1η σε ασύμμετρους ζυγούς, δοκό ισορροπίας, σύνθετο ατομικό, 2η σε σύνθετο ομαδικό, 3η στο έδαφος, 4η στον ίππο

1980 (Μόσχα): 1η σε έδαφος και δοκό ισορροπίας, 2η στο σύνθετο ατομικό και ομαδικό, 5η στον ίππο, 20η στην δοκό ισορροπίας.

Αποσπάσματα από την αυτοβιογραφία της

“Κανένα ουράνιο δώρο δεν έπεσε στην ποδιά μου. Έβαζα στόχους. Άλλοτε τους πετύχαινα και άλλοτε όχι. Η σκληρή δουλειά δεν υπάρχει περίπτωση να μη φέρει αποτέλεσμα. Αν έχεις κάποιο ταλέντο και δουλέψεις πολύ σκληρά, θα δώσεις στον εαυτό σου μία ευκαιρία να βγει κερδισμένος. Κι αν είσαι τυχερός θα κατακτήσεις τους στόχους σου. Πάνω από όλα πρέπει να νιώθεις τη δίψα να κάνεις κάτι απίστευτο.”

Ολυμπιακοί Αγώνες

Παράξενα και Ενδιαφέροντα

Μιλώντας για τα παράξενα των Ολυμπιακών Αγώνων του Λονδίνου θα πρέπει να ξεκινήσουμε από την γκάφα των διοργανωτών σχετικά με τη γυναικεία ποδοσφαιρική ομάδα της Βόρειας Κορέας. Η οποία βγήκε στον αγωνιστικό χώρο και παρατάχθηκε για να ακούσει τον εθνικό ύμνο της χώρας της, οι διοργανωτές μπερδεύτηκαν και αντί να υψώσουν τη σημαία της χώρας, ύψωσαν αυτή της Νότιας Κορέας, με αποτέλεσμα η ομάδα να κάνει μεταβολή και να αποχωρήσει από το γήπεδο! Φυσικά το λάθος διορθώθηκε και το ματς ξεκίνησε με μία ώρα καθυστέρηση.



Το 1904 στο Σαιντ Λούις των Η.Π.Α. ο Fred Lorz πήρε μέρος στον Μαραθώνιο. Μετά όμως από 14 περίπου χιλιόμετρα ο Αμερικανός Fred Lorz κουράστηκε και αποφάσισε ότι θα κάνει την υπόλοιπη διαδρομή με αυτοκίνητο. Ο προπονητής του που τυχαία είχε

παρκάρει εκεί κοντά προσφέρθηκε να τον πάει λίγο παρακάτω. Έτσι κάλυψαν τα επόμενα περίπου 18 χιλιόμετρα οδικώς όμως το αυτοκίνητο χάλασε. Ο Fred αντί να περιμένει την οδική βοήθεια που το 1904 δεν ήταν και πολύ γρήγορη στις αντιδράσεις της αποφάσισε να τρέξει προς το στάδιο όπου έκοψε πρώτος το νήμα και τον τίμησαν σαν νικητή. Αν και στην αρχή έκανε την πάπια και δεν είπε κουβέντα σύντομα παραδέχτηκε ότι είχε συμβεί ειδικά μετά τις καταγγελίες θεατών ότι δεν τον είχαν δει να τρέχει στο μεγαλύτερο μέρος της διαδρομής.



Το 1976 στους Ολυμπιακούς του Μόντρεαλ στο πρόγραμμα των αγώνων ήταν και το Μοντέρνο Πένταθλο. Πρόκειται για έναν συνδυασμό αγώνων δρόμου, κολύμβησης, υπερπήδησης εμποδίων με άλογο, ξιφασκία και σκοποβολή.

Ο κάτοχος δύο Ολυμπιακών μεταλλίων Boris Onishchenko υιοθέτησε την ψυχροπολεμική λογική της νίκης με κάθε κόστος και αποφάσισε να κάνει κάτι που δεν διεκδικεί βραβείο εξυπνάδας.

Η ξιφασκία λειτουργούσε με έναν απλό τρόπο. Όταν η μύτη του ξίφους ακουμπούσε τον αντίπαλο άναβε ένα φως που έδινε τον πόντο στον αθλητή. Ο Boris σχεδίασε έναν μηχανισμό που άναβε το φως χρησιμοποιώντας έναν διακόπτη. Όπως ήταν φυσικό όταν ο αντίπαλος του είδε ότι έχανε τον πόντο χωρίς να έχει χτυπηθεί έκανε ένσταση και οι κριτές ανακάλυψαν τον μηχανισμό. Η ειρωνεία είναι ότι αρχικά οι κριτές αντικατέστησαν το ξίφος του με ένα άλλο και ο Boris κέρδισε τον αγώνα αλλά στη συνέχεια η Ολυμπιακή Επιτροπή αποφάσισε τον αποκλεισμό του.

Ο Νεοζηλανδός ιππέας Μαρκ Τοντ διανύει το 56ο έτος της ηλικίας του, αλλά δεν πτοείται και προετοιμάζεται για την 7η συμμετοχή του σε Ολυμπιακούς Αγώνες. Στο Λονδίνο όμως σε αρκετές περιπτώσεις ένιωθε αμηχανία: «Παίρνω το λεωφορείο και όταν φθάνω στην πόρτα για να μπω ακούω να μου φωνάζουν ότι είναι μόνο για τους αθλητές. Προσπαθώ να τους πείσω ότι είμαι αθλητής, αλλά δεν με πιστεύουν και με αμφισβητούν. Με ρωτούν συνεχώς ποιας Ολυμπιακής ομάδας παράγοντας είμαι».

Ολυμπιακοί Αγώνες

Παράξενα και Ενδιαφέροντα

Το 2008 στο Πεκίνο ο Κουβανός Angel Matos έκανε αυτό που κάθε οπαδός θέλει να κάνει έστω και μια φορά στη ζωή του. Έδειρε έναν διαιτητή. Στον αγώνα για το χάλκινο μετάλλιο στην κατηγορία των 80+ κιλών στο Tae Kwon Do ο Matos



τραυματίστηκε. Ο διαιτητής σύμφωνα με τους κανονισμούς του Ολυμπιακού Tae Kwon Do έπρεπε να δώσει ένα λεπτό στον Κουβανό για να συνεχίσει τον αγώνα. Όταν το λεπτό πέρασε, ο διαιτητής έδωσε τον αγώνα στον αντίπαλο του Angel, ο Κουβανός δεν συμφώνησε και αποφάσισε να δείξει στον κριτή ότι μπορεί να αγωνιστεί δείχνοντας του το πόδι του από πολύ κοντά!

Άσχημη νύχτα είχε στο Γουέιμάουθ ένας Κορεάτης προπονητής της ιστιοπλοΐας, ο οποίος συνελήφθη από την αστυνομία να οδηγεί σε κατάσταση μέθης. Του επιβλήθηκε πρόστιμο 400 λίρες, αλλά η ποινή του ήταν πιο αυστηρή από την Ολυμπιακή επιτροπή της χώρας του, η οποία του πήρε τη διαπίστευση και τον έστειλε πίσω στην Κορέα. «Ήταν μια κατακριτέα πράξη που είχε αρνητικές επιπτώσεις για την τιμή και το ηθικό της εθνικής ομάδας», δήλωσε στέλεχος της κορεατικής Ολυμπιακής επιτροπής.

Ο Γάλλος αθλητής του κανόε σλάλομ Ετιέν Νταϊλί φαίνεται να έχει χάσει το μυαλό του σε κάποια... απότομη κατάβαση στο υγρό στοιχείο. Δύο φορές έχασε τη διαπίστευσή του, προσωρινά ευτυχώς για τον ίδιο, αφού την ξαναβρήκε. Η αμνησία του ήταν προσωρινή, αφού όπως δικαιολογήθηκε: «Τη βρήκα και τις δύο φορές σχετικά γρήγορα. Την πρώτη φορά την είχα αφήσει στο τραπέζι ενός εστιατορίου και τη δεύτερη σε ένα άλλο μέρος. Ευτυχώς τη βρήκα και τις δύο φορές, αλλιώς θα υπήρχε μεγάλο πρόβλημα».



Το 1968 στο Μεξικό και στο αγώνισμα του μοντέρνου πένταθλου η ομάδα της Σουηδίας κέρδισε το χάλκινο μετάλλιο αλλά έπρεπε να το επιστρέψει όταν ο Hans-Gunnar Liljenwall βγήκε θετικός σε έλεγχο doping. Ποια ήταν η απαγορευμένη ουσία που χρησιμοποίησε; Το αλκοόλ και συγκεκριμένα η μπίρα. Ο Hans

δήλωσε ότι ήπие δυο μπίρες για να ηρεμήσει λίγο πριν το αγώνισμα της σκοποβολής.

Το παράδοξο είναι ότι άλλοι 14 αθλητές βρέθηκαν θετικοί σε χρήση ηρεμιστικών αλλά τα ηρεμιστικά τότε δεν θεωρούνταν παράνομα.

Η Κάρμεν Μάρτον και ο αρραβωνιαστικός της Σαφουάν Καλίλ είναι από την Αυστραλία, την οποία εκπροσωπούν στο Λονδίνο στο άθλημα του τάε κβον ντο. Το περίεργο είναι ότι προπονούνται μαζί και μάλιστα ορισμένες φορές σπρώχνονται μεταξύ τους χωρίς να ρίχνουν κάποια χτυπήματα, όπως ορίζουν και οι κανονισμοί του αθλήματος για να έχουν κάποιο νικητή. Είναι φανερό ότι δεν θέλουν να πονέσει ο ένας τον άλλο. Μετά το γάμο έρχονται τα δύσκολα και μάλλον τότε θ' αρχίσουν να πέφτουν και οι πρώτες... ψιλές.

Στους ολυμπιακούς αγώνες του 1908 στο Λονδίνο η απόσταση του μαραθωνίου ήταν μεγαλύτερη από αυτή που έτρεχαν οι αθλητές μέχρι τότε κατά μερικές εκατοντάδες μέτρα ούτως ώστε ο τερματισμός να γίνει μπροστά από τις θέσεις που κάθονταν η Βασιλική οικογένεια.

Κανείς δεν περίμενε ότι αυτή η απόφαση θα επίπτωση στην απόδοση των αθλητών, αλλά τελικά είχε. Ο Dorando Pietri μπήκε πρώτος στο στάδιο αλλά μετά από λίγα βήματα κατέρρευσε. Οι κριτές χωρίς δεύτερη σκέψη έτρεξαν να βοηθήσουν τον Ιταλό να σταθεί και πάλι όρθιος. Ο Αμερικανός Johnny Hayes που τερμάτισε δεύτερος έκανε ένσταση ζητώντας το αποκλεισμό του Dorando ή οποία έγινε τελικά δεκτή και ο Ιταλός έχασε το χρυσό μετάλλιο επειδή δέχτηκε βοήθεια την οποία δεν είχε καν ζητήσει.

Ολυμπιακοί Αγώνες

Πέρα από τους Ολυμπιακούς - Ριψοκίνδυνα Αθλήματα

Γιατί το αιωρόπτερο δεν πετά πάντοτε ευθεία;

Ένα νέο σπορ έχει κατακτήσει τους λάτρεις του εναέριου αθλητισμού: τα ακροβατικά με αιωρόπτερο. Οι αθλητές πραγματοποιούν εντυπωσιακούς ελιγμούς και περιστροφές στον αέρα, που κόβουν κυριολεκτικά την ανάσα! Φορούν δύο αλεξίπτωτα ασφαλείας και πετούν πάνω από την θάλασσα.

Γιατί στο μπάντζι τζάμπινγκ η ζωή μας κρέμεται από μια... κλωστή;

Το άτομο πηδά στο κενό, συνήθως από μια γέφυρα ή ένα γερανό, δεμένο από έναν ελαστικό ιμάντα. Στα πρώτα μέτρα η πτώση είναι ελεύθερη, ενώ στη συνέχεια ο ιμάντας επιβραδύνει την πτώση. Το σπορ αυτό έχει μεγάλη απήχηση στον κόσμο τα τελευταία χρόνια, καθώς όλο και πιο πολλοί τολμούν να πραγματοποιήσουν μια βουτιά στο κενό που θα εκτοξεύσει την αδρεναλίνη τους στα ύψη.

Πώς γίνεται να καταδυόμαστε χωρίς μπουκάλες οξυγόνου;

Η ελεύθερη κατάδυση είναι ένα ιδιαίτερα δύσκολο και επικίνδυνο άθλημα, καθώς γίνεται χωρίς φιάλη οξυγόνου. Ο δύτες καταδύεται σε όσο γίνεται μεγαλύτερο βάθος χρησιμοποιώντας μια μεταλλική συσκευή που ονομάζεται έλκηθρο και επιστρέφει με τη βοήθεια ενός μπαλονιού.

Γιατί οι αγώνες με μηχανοκίνητα σκάφοι είναι επικίνδυνοι;

Τα μηχανοκίνητα αγωνίσματα που διεξάγονται στη θάλασσα περιλαμβάνουν όλους τους αγώνες με σκάφη που διαθέτουν κινητήρα. Πιο δημοφιλείς είναι οι αγώνες της κατηγορίας όφσορ, σε ανοιχτή θάλασσα. Τα σκάφη που αγωνίζονται είναι μονογαστρικά ή καταμαράν, με σκαρί κατασκευασμένο από αλουμίνιο ή ενισχυμένο πολυμερές υλικό. Συνήθως αναπτύσσουν ταχύτητα μεγαλύτερη από 250 χλμ./ώρα. Με τέτοια ταχύτητα, η επιφάνεια της θάλασσας είναι σκληρή σαν τσιμέντο, γι'αυτό λοιπόν απαιτείται μεγάλη προσοχή!

Γιατί πέφτουμε από το αεροπλάνο με τη θέλησή μας;

Η ελεύθερη πτώση είναι ένα πολύ δημοφιλές σπορ, που προσφέρει έντονες συγκινήσεις. Ο άλτης πηδά στο κενό από την πόρτα ενός αεροπλάνου και πέφτει με ταχύτητα 250χλμ./ώρα. Σε ύψος περίπου 1.000 μ. ενεργοποιεί το αλεξίπτωτο και προσγειώνεται ομαλά στο έδαφος. Κατά την πτώση σε σχηματισμό, ομάδες αθλητών πιάνονται μεταξύ τους και εκτελούν εντυπωσιακές φιγούρες στον αέρα.