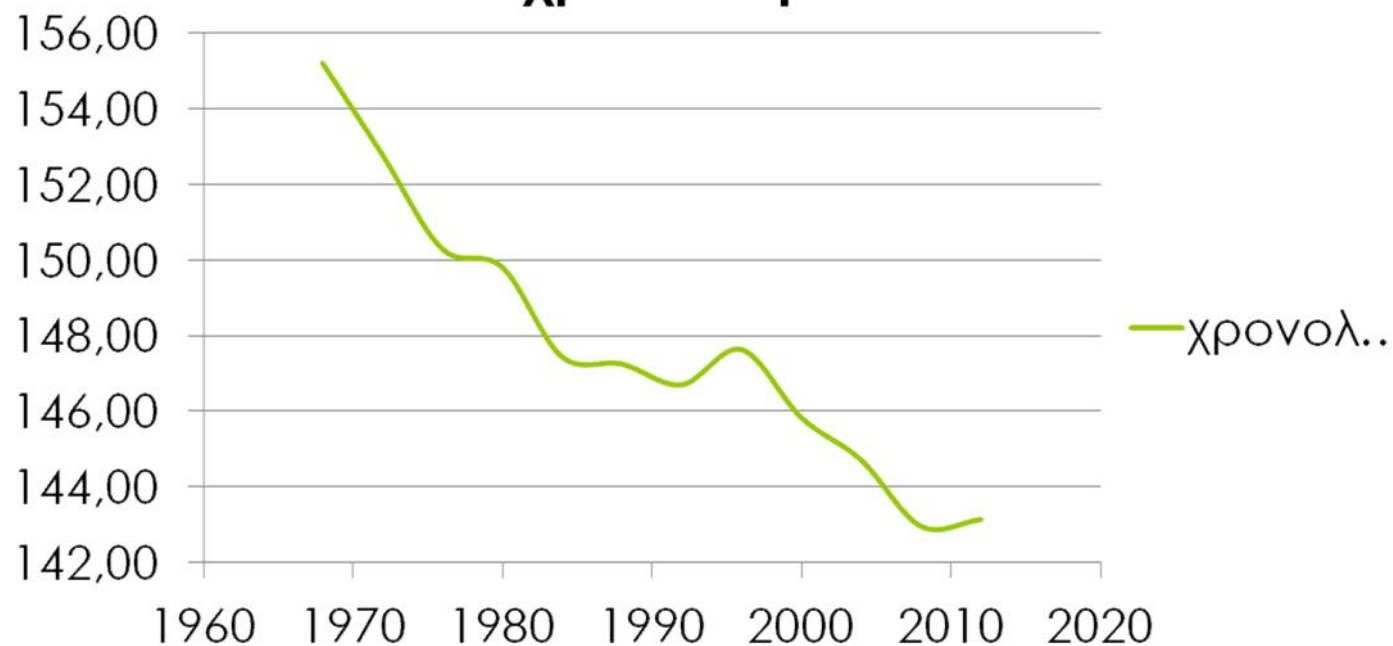


Αθλητισμός και ρεκόρ



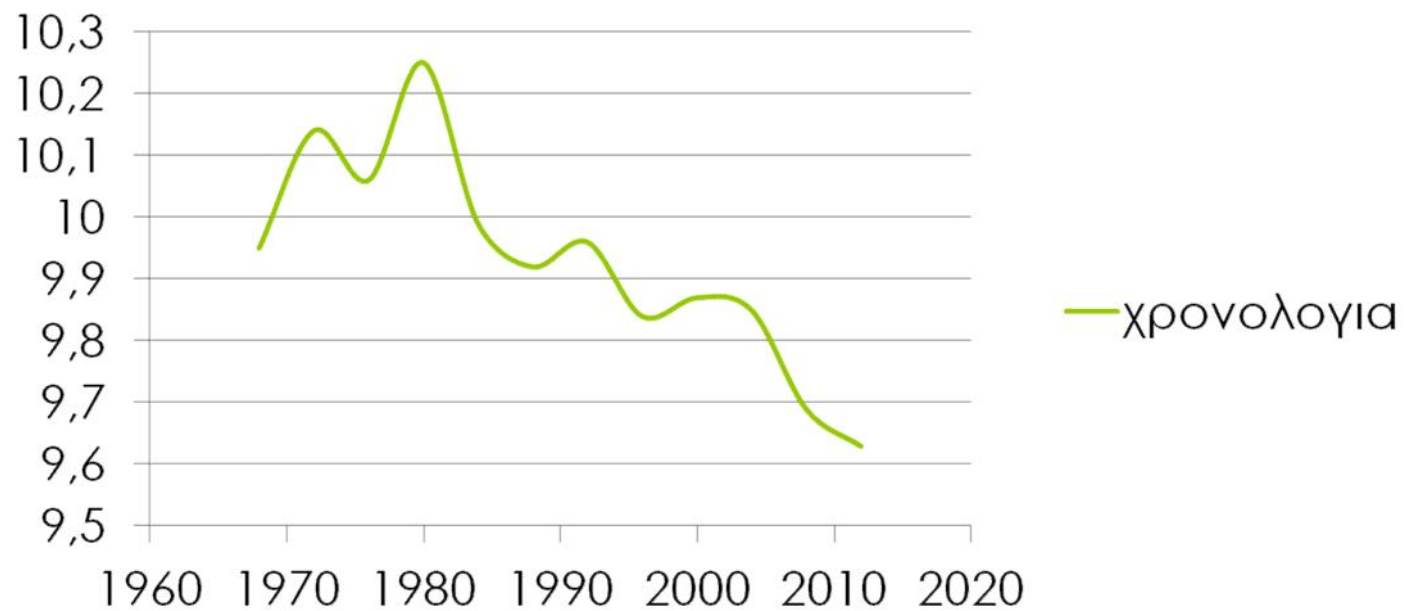
200 μέτρα ανδρών ελεύθερο κολύμβηση

χρονολογία



100 μέτρα σπριντ ανδρών

χρονολογία



Οι ολυμπιακοί αγώνες στην αρχαιότητα

Οι Ολυμπιακοί αγώνες είναι μία αθλητική διοργάνωση πολλών αγωνισμάτων που γίνεται κάθε τέσσερα χρόνια. Το 1924 άρχισαν ειδικοί Ολυμπιακοί αγώνες, οι χειμερινοί ολυμπιακοί, για χειμερινά αθλήματα. Από το 1994 οι χειμερινοί αγώνες δεν γίνονται πια την ίδια χρονιά με τους θερινούς ολυμπιακούς.

Πώς ήταν οι ολυμπιακοί αγώνες στην αρχαιότητα; Στην αρχαιότητα ο πρώτος καταγεγραμμένος εορτασμός των ολυμπιακών αγώνων ήταν στην Ολυμπία το 776 π.Χ. Τότε οι αγώνες ήταν τοπικοί και διεξαγόταν μόνο ένα αγώνισμα, η κούρσα του σταδίου. Αργότερα, έγιναν πιο σημαντικοί φτάνοντας στο απόγειο τους κατά τον 5^ο και 6^ο αιώνα π.Χ.

Οι ολυμπιακοί αγώνες είχαν και θρησκευτική σημασία καθώς γίνονταν προς τιμήν του θεού Δία, του οποίου το τεράστιο άγαλμα στεκόταν στην Ολυμπία.

Ο αριθμός των αγωνισμάτων έφτασε τους 20 και ο εορτασμός γινόταν στην διάρκεια μερικών ημερών. Οι νικητές των αγώνων θαυμάζονταν και γίνονταν αθάνατοι μέσα από ποιήματα και αγάλματα. Το έπαθλο για τους νικητές ήταν ένα στεφάνι από κλαδιά ελιάς.

Σιγά-σιγά έχασαν την σημασία τους όταν οι Ρωμαίοι κατέλαβαν την Ελλάδα και έγινε ο Χριστιανισμός επίσημη θρησκεία της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας. Οι ολυμπιακοί αγώνες πλέον θεωρούταν σαν μια παγανιστική γιορτή και το 393 μ .Χ . ο αυτοκράτορας Θεοδόσιος απαγόρευσε την διεξαγωγή τους τελειώνοντας με αυτόν τον τρόπο μια περίοδο χιλίων χρόνων όπου οι ολυμπιακοί αγώνες διεξάγονταν κάθε τέσσερα χρόνια.

Προπόνηση και προετοιμασία

Για τους αθλητές η ιδανική προετοιμασία είναι το ζητούμενο για την καλύτερη δυνατή απόδοση στον αγώνα. Ειδικότερα τη μέρα του αγώνα και πριν την έναρξή του, η αίσθηση καλής σωματικής κατάστασης είναι αναγκαία για τους αθλητές για να νιώσουν σίγουροι και δυνατοί για την απόδοσή τους.

Η προετοιμασία για τον αγώνα είναι επίπονη, απαιτεί μεγάλη αφοσίωση, πολλές ώρες προπόνησης με συγκέντρωση και ενέργεια και κυρίως κίνητρο, θέληση και πλάνο. Ο αθλητής προετοιμάζεται για έναν αγώνα για μεγάλο χρονικό διάστημα. Το γεγονός αυτό από μόνο του καθιστά τον αγώνα απαιτητικό καθώς πιθανή μη επίτευξη του στόχου, οδηγεί σε νέα προετοιμασία και αναμονή μέχρι τον επόμενο. Όσο προετοιμάζονται, οι αθλητές έχουν χρόνο να σκεφτούν διορθώσουν στοιχεία της προπόνησής τους, να προσαρμόσουν τα πλάνα τους. Δουλεύουν στην αυταπάρνηση στην ωφέλιμη διαχείριση των σωματικών ενδείξεων στον έλεγχο του εαυτού και των συναισθημάτων τους.

Αθλητές - Φαινόμενα

Γεννήθηκε στις 30 Ιουνίου 1985 και μεγάλωσε στη Βαλτιμόρη του Μέρυλαντ. Ο Michael Phelps (Μάικλ Φελπς) είναι αμερικανός πρωταθλητής και Ολυμπιονίκης της κολύμβησης, κάτοχος παγκοσμίων επιδόσεων σε πολλά αγωνίσματα. Έχει κατακτήσει 22 μετάλλια σε Ολυμπιακούς Αγώνες, εκ των οποίων τα 18 χρυσά, 2 ασημένια και 2 χάλκινα. Απ' αυτά, τα 8 (6 χρυσά, 2 χάλκινα) τα κέρδισε στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2004 στην Αθήνα και τα 8 όλα χρυσά (με 7 παγκοσμίου ρεκόρ) στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2008 στο Πεκίνο. Έχει τιμηθεί με το παγκόσμιο βραβείο του κολυμβητή της χρονιάς τα έτη 2003,2004,2006,2007 και του αμερικανού κολυμβητή της χρονιάς τα έτη 2001,2002,2003,2004,2006 και 2007.

Ο Φέλπς κάνει προπόνηση 6 ημέρες την εβδομάδα και γυμνάζεται 5 ώρες την ημέρα. Το πρωινό του είναι το εξής: 3 αυγά τηγανητά σε σάντουιτς, 3 τηγανίτες σοκολάτας, μία ομελέτα 5 αυγών, 3 κρέπες με ζάχαρη, και ένα μπουλ με κουάκερ από αραβόσιτο. Στο μεσημεριανό τρώει: Μισό κιλό ζυμαρικά, 2 σάντουιτς με ζαμπόν, τυρί και μαγιονέζα και αρκετά λίτρα ενεργειακού ποτού. Πάνω κάτω τα ίδια περιλαμβάνει και το βραδινό του με μισό κιλό ζυμαρικά, μια πίτσα και ενεργειακά ποτά.

Mark Spitz

Τον ονόμασαν ο "κύριος 7" γιατί είχε αποκτήσει 7 ολυμπιακά μετάλλια και ισάριθμα παγκόσμια ρεκόρ. Όλα αυτά σε μία Ολυμπιάδα. Στους Ολυμπιακούς αγώνες του 1972 που διεξήχθησαν στο Μόναχο ο Mark Spitz (Μάρκ Σπίτζ) κατάφερε να κάνει το ακατόρθωτο, να κατακτήσει 7 χρυσά μεταλλια και παράλληλα να πραγματοποιήσει ισάριθμα παγκόσμια ρεκόρ στα αγωνίσματα της κολύμβησης που πήρε μέρος τα οποία ήταν: 100 μέτρα ελεύθερο, 200 μέτρα ελεύθερο, 100 μέτρα πεταλούδα, 200 μέτρα πεταλούδα, σκιταλοδρομίες 4x100, 4x200 ελεύθερο και 4x100 Μ.Α.