

Γενικό Λύκειο Ηράκλειας
Σχ. Έτος 2017-2018
Μάθημα: Ερευνητική Εργασία
Τμήμα: Α2
Υπ. Καθηγήτρια: Πέρδου Ευαγγελία

ΘΕΜΑ: “Ο αθλητισμός στη ζωή μας”

Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	3
Τα θετικά και τα αρνητικά του αθλητισμού.....	4
Το ποδόσφαιρο.....	6
Η βία στα γήπεδα.....	9
Η καλαθοσφαίριση.....	10
Το Καλλιτεχνικό Πατινάζ.....	14
Η κολύμβηση	16
Η ρυθμική γυμναστική	18
Οι Ολυμπιακοί Αγώνες.....	19
Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες.....	23
Αθλητικά Ρεκόρ.....	25
Βιβλιογραφία – Αναφορές στο Διαδίκτυο.....	27

Εισαγωγή

A2 ΓΕΛ Ηράκλειας

Το θέμα αυτό επιλέχθηκε ομόφωνα από όλους τους μαθητές καθώς πιστεύουμε ότι ο αθλητισμός αποτελεί ενδιαφέρον θέμα για να ασχοληθούμε και παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στη ζωή όλων μας.

Ο αθλητισμός είναι πολύ σημαντικός στη ζωή ενός εφήβου. Ο αθλητισμός προσφέρει υγεία, καλή εμφάνιση, δύναμη καθώς και διασκέδαση. Ο αθλητισμός συμβάλει στην γρηγορότερη και καλύτερη σωματική και ψυχική ανάπτυξη, μαθαίνει στους ανθρώπους την υπομονή κι την επιμονή για την πραγματοποίηση των στόχων του. Ακόμη, είναι ένας τρόπος για τους μαθητές, για να ξεφύγουν από την κούραση του διαβάσματος και από το άγχος. Ο αθλητισμός ενισχύει την ικανότητα των μαθητών να διαχειρίζονται την ήττα αλλά και την νίκη, να αναγνωρίζουν το προσωπικό τους λάθος, να δημιουργούν θετική εικόνα του εαυτού του. Οι αθλητικές δραστηριότητες συγκροτούν ένα σημαντικό μαθησιακό περιβάλλον. Οι έφηβοι έχουν ανάγκη από καθημερινή φυσική δραστηριότητα.

Επιπλέον τα ομαδικά αθλήματα ενισχύουν την κοινωνικοποίηση των μαθητών, τους βοηθούν να αναπτύξουν ικανότητες συνεργασίας και επικοινωνίας και τους διδάσκουν αυτοπειθαρχία.

Οι μαθητές έχουν υιοθετήσει διάφορους τρόπους για να αθλούνται όπως είναι: το μπάσκετ, το βόλεϊ, η κολύμβηση, το τρέξιμο, το περπάτημα, η ποδηλασία, ο στίβος, ο χορός, το kick-boxing.

Αλίνα - Άννα - Άννα - Γιάννης - Γιάννης - Γιώργος – Δήμητρα – Δούκας - Ελευθερία
Ελισάβετ – Ευάγγελος – Ευθυμία – Ηλιάνα - Κατερίνα – Κατερίνα – Κωνσταντίνος - Κωνσταντίνος
Κωνσταντίνος – Μαρία – Στέλλα – Τριανταφυλλία – Φίλιππος - Φρειδερίκη - Φώτης

Τα θετικά και τα αρνητικά του αθλητισμού

Θετικά του αθλητισμού στα παιδιά και στους εφήβους

- Ο αθλητισμός για παιδιά είναι ευκαιρία για κοινωνικοποίηση και εκπαίδευση.
- Τα παιδιά μαθαίνουν να υπακούν στους κανόνες για το καλό της ομάδας, μαθαίνουν να σέβονται τα δικαιώματα των άλλων.
- Μαθαίνουν να ανταγωνίζονται σε υγιείς συνθήκες, όπου η ήττα είναι κάτι το αμελητέο.
- Αύξηση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης.
- Μείωση κινδύνων ασθενειών.

Σωματικά οφέλη:

- Εκτόνωση του άγχους. Είναι αναγνωρισμένο από τους περισσότερους γιατρούς και καθηγητές ότι η άσκηση ενός αθλήματος βοηθά στην αποβολή και στην «λησμονιά» κάποιου προβλήματος.
- Καλή φυσική κατάσταση.
- Δεξιότητα. Τα παιδιά αναγκάζονται να μάθουν τεχνικές (πχ ντρίμπλα στο μπάσκετ) και με την επανάληψη εξασκούν την υπομονή, την επιμονή και την φαντασία τους ως προς το πώς θα καταφέρουν τον στόχο τους. Τα αθλήματα είναι ένας ευχάριστος τρόπος να πάρει το παιδί ευχαρίστηση και να αποκομίσει σημαντικά εργαλεία και μια αίσθηση ελέγχου, κάτι υπέρμετρα σημαντικό στη ζωή τους.
- Υγιείς συνήθειες. Τα αθλήματα μας φέρνουν σε επαφή με το σώμα μας και το προσέχουμε πιο πολύ, αποφεύγουμε το κάπνισμα, τα ναρκωτικά, τα μη απαραίτητα ρίσκα. Το παιδί που αθλείται μαθαίνει μέσω των μικρό-τραυματισμών του να ακούει το σώμα του και να το προσέχει, μερικές φορές και να το γιατρεύει.

Προσωπικά Οφέλη

- Εκτιμάται η προετοιμασία. Το παιδί αθλητής μαθαίνει την διαφορά μεταξύ προσπάθειας και ικανότητας. Αναπτύσσεται η αυτοπειθαρχία και η επίγνωση της σημασίας της καλής προετοιμασίας, διότι βλέπουν την διαφορά στην απόδοσή τους. Μαθαίνουν από τα λάθη τους και δέχονται πιο εύκολα εποικοδομητική κριτική, ως εργαλείο προόδου. Αναπτύσσουν μια αίσθηση δικαίου και μια αυτοπεποίθηση που δεν βασίζεται στο δεκανίκι του εγωισμού.
- Αποδοχή. Είναι ό,τι καλύτερο για να μάθει ο μελλοντικός ενήλικας να αντιμετωπίζει τις κακοτυχίες και τις απογοητεύσεις, είτε αυτές έρχονται σε μορφή μικροτραυματισμού, ήττας από άστοχη μπαλιά. «Υπάρχει πάντα ο επόμενος αγώνας.». Μαθαίνουν επίσης να αντιμετωπίζουν την απογοήτευση ενός τραυματισμού αλλά και τον πόνο τους.

Συμπεριφορά

- Ευκαιρία ηγεσίας. Μερικές φορές το παιδί γίνεται αρχηγός ομάδας και του δίνεται η μοναδική ευκαιρία να δοκιμάσει τον εαυτό του, να μετρήσει τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες των παικτών του αλλά κυρίως τις δικές του δυνάμεις και αδυναμίες (αν μεθύσει από εξουσία). Η καθοδήγησή σας και τα μαθήματα ζωής σ' αυτήν την περίπτωση είναι ανεκτίμητα. Η ηγεσία θα το βοηθήσει να αντιμετωπίσει τα θετικά ή αρνητικά σχόλια, να πάρει ευθύνες πάνω του, να οργανώσει παιχνίδια και εξόδους και να αναπτύξει μια αίσθηση του δικαίου.
- Ταυτότητα και ισορροπίες. Το να είσαι μέρος του συνόλου είναι πολύ σημαντικό για τα παιδιά, το να ανήκεις. Το να λες «Είμαι κολυμβητής» έχει μεγαλύτερη βαρύτητα στην ταυτότητα και την εικόνα του εαυτού μας από το να λέμε απλά «κολυμπάω»
- Διαχείριση χρόνου. Οι νεαροί αθλητές ξέρουν ότι έχουν να κάνουν τα μαθήματά τους, να κοιμηθούν καλά και να διασκεδάσουν, οπότε δεν χάνουν άσκοπα τον καιρό τους. Προγραμματίζουν.
- Μαθαίνουν τη σημασία του «θυσιάζω τώρα» για να αποκομίσω αύριο. Είναι η βάση της προσωπικής επιτυχίας στην κοινωνία μας και από τα μεγαλύτερα μαθήματα ζωής.

Τα αρνητικά του αθλητισμού

- Εμπορευματοποίηση (διαφημίσεις, χορηγίες). Σε πρώτη μοίρα έρχεται ο οικονομικός ανταγωνισμός και οι αθλητές γίνονται ανταλλάξιμες αξίες και οι ομάδες κερδοσκοπικές επιχειρήσεις.
- Επαγγελματοποίησή του, απώλεια του ερασιτεχνικού και μαζικού χαρακτήρα. Οι πρόεδροι μεγάλων ομάδων έχουν εμπλακεί σε απάτες και υπεξαιρέσεις. Ο αθλητισμός γίνεται συχνά χώρος όπου «ξεπλένεται μαύρο χρήμα».
- Ομαδοποίηση, φανατισμός, βία. Ο χουλιγκανισμός καταλύει την αθλητική ιδέα.
- Χρήση αναβολικών ουσιών, χρήση αθέμιτων μέσων για να φτάσει κανείς στη νίκη και την πρωτιά.
- Στόχος των περισσότερων αθλητών δεν είναι η συμμετοχή και η ευχαρίστηση, αλλά οι επιδόσεις, το ρεκόρ, η πρωτιά (πρωταθλητισμός).
- Εξαγορά αγώνων από μεγαλοπαράγοντες, νόθευση άμιλλας.
- Κατασκευή αθλητών-ειδώλων από τα Μ.Μ.Ε. και τις εταιρίες, που παρασύρουν τη νεολαία και την υποβαθμίζουν πνευματικά με πρότυπα αμφίβολης αξίας.
- Αντικατάσταση της απλότητας και του μέτρου από λαμπερές τελετές και έμφαση στο «θέαμα».
- Πολιτική εκμετάλλευσή του και χρησιμοποίησή του ως μέσου αποπροσανατολισμού των πολιτών από τα ουσιαστικά προβλήματα και προπαγανδιστική αξιοποίησή του από δικτατορικά κυρίως καθεστώτα.
- Διαίρεση πολιτών μιας χώρας εξαιτίας του τοπικιστικού πνεύματος και διαμόρφωση εχθρικής και ρατσιστικής διάθεσης.
- Ανάμειξη πολιτικής στον αθλητισμό και δολοφονίες ανθρώπων στο βωμό του «αθλητικού ιδεώδους» (Ολυμπιακοί Αγώνες Μονάχου 1972). Ο αθλητισμός μετατρέπεται συχνά σε πεδίο άγνων πολιτικών αντιπαραθέσεων.

Το ποδόσφαιρο

Το ποδόσφαιρο είναι ομαδικό άθλημα που παίζεται ανάμεσα σε δύο ομάδες των έντεκα παικτών με μία σφαιρική μπάλα. Ο ποδοσφαιρικός αγώνας διεξάγεται σε ένα ορθογώνιο γήπεδο με φυσικό ή τεχνητό χλοοτάπητα πράσινου χρώματος και ένα μεταλλικό πλαίσιο στο μέσο κάθε μιας από τις στενές πλευρές, το «τέρμα». Σκοπός κάθε ομάδας είναι να οδηγήσει τη μπάλα στο αντίπαλο τέρμα, δηλαδή «να βάλει γκολ» (από την αγγλική λέξη goal που σημαίνει σκοπός) ή «να σκοράρει», όπως λέγεται στην ειδική ποδοσφαιρική γλώσσα. Οι παίκτες χειρίζονται τη μπάλα κυρίως με τα πόδια, αλλά και με τον κορμό ή το κεφάλι. Η ομάδα που θα επιτύχει τα περισσότερα γκολ ως το τέλος του παιχνιδιού κερδίζει ενώ αν καμία ομάδα δεν σκοράρει τότε το παιχνίδι λήγει ισόπαλο.

Το ποδόσφαιρο είναι σήμερα το πιο δημοφιλές άθλημα στον κόσμο. Στις αρχές του 21ου αιώνα ασχολούνταν με αυτό περισσότεροι από 250 εκατομμύρια αθλητές σε περισσότερα από 200 κράτη. Το ποδοσφαιρικό παιχνίδι παίζεται σε διάφορα επίπεδα, από φιλικό, με λιγότερους ή περισσότερους από έντεκα παίκτες, παιδιά ή ενήλικες, σε ένα οποιοδήποτε μεγέθους γήπεδο, με δύο τυχαία αντικείμενα για τη σήμανση του τέρματος, έως επαγγελματικό, με επαγγελματίες ποδοσφαιριστές, αυστηρή τήρηση των κανονισμών και περισσότερους από 100.000 ενθουσιώδεις θεατές να παρακολουθούν σε ειδική ποδοσφαιρική αρένα υψηλών τεχνικών προδιαγραφών. Ανώτατη οργανωτική αρχή του ποδοσφαίρου είναι η FIFA (FIFA - Fédération Internationale de Football Association), η οποία διεξάγει την κορυφαία ποδοσφαιρική διοργάνωση, το Παγκόσμιο Κύπελλο Ποδοσφαίρου, κάθε τέσσερα χρόνια

Διάρκεια του αγώνα

Ένα παιχνίδι ποδοσφαίρου αποτελείται από δύο περιόδους των 45 λεπτών έκαστη, γνωστές ως ημίχρονα. Ο χρόνος κάθε ημιχρόνου τρέχει συνεχώς, χωρίς να σταματάει όταν η μπάλα είναι εκτός παιχνιδιού. Μεταξύ των δύο ημιχρόνων υπάρχει ένα διάλειμμα, το οποίο συνήθως έχει διάρκεια 15 λεπτά. Ο διαιτητής είναι ο επίσημος χρονομέτρης του αγώνα και μπορεί να προσθέσει περαιτέρω χρόνο (μερικά λεπτά) σε κάθε ημίχρονο εξαιτίας του χρόνου που χάνεται για τις αλλαγές των ποδοσφαιριστών, τους τραυματισμούς που χρήζουν προσοχής ή για άλλες διακοπές του παιχνιδιού. Ο χρόνος που προστίθεται από το διαιτητή συνήθως αναφέρεται ως «χρόνος καθυστερήσεων» ή «καθυστερήσεις του αγώνα». Η διάρκεια του χρόνου αυτού είναι στη διακριτική ευχέρεια του διαιτητή. Μόνο ο διαιτητής σηματοδοτεί το τέλος του αγώνα. Εάν στον αγώνα έχει οριστεί και τέταρτος διαιτητής, προς το τέλος κάθε ημιχρόνου ο διαιτητής κάνει σύνθημα στον τέταρτο διαιτητή για το πόσα λεπτά καθυστερήσεων προτίθεται να προσθέσει. Έπειτα, ο τέταρτος διαιτητής ενημερώνει τους ποδοσφαιριστές και τους θεατές, κρατώντας μια πινακίδα που δείχνει τον αριθμό των λεπτών των καθυστερήσεων. Ο αριθμός αυτός μπορεί να παραταθεί από τον διαιτητή. Ο χρόνος των καθυστερήσεων εισήχθη εξαιτίας ενός περιστατικού που συνέβη το 1891 κατά τη διάρκεια ενός αγώνα μεταξύ της Στόουκ Σίτι και της Άστον Βίλα. Το σκορ του αγώνα ήταν 1-0 και υπολείπονταν δύο λεπτά για να συμπληρωθεί το ενενητάλεπτο. Η Στόουν κέρδισε πέναλτι. Ο τερματοφύλακας της Άστον Βίλα κλώτσησε την μπάλα εκτός γηπέδου και μέχρι να επαναφερθεί εντός γηπέδου, ο χρόνος των ενενήντα λεπτών είχε εξαντληθεί. Ο κανονισμός καθορίζει ακόμη ότι σε περίπτωση που πρέπει να εκτελεστεί ή να επαναληφθεί ένα πέναλτι, η διάρκεια κάθε ημιχρόνου παρατείνεται μέχρι να εκτελεστεί το πέναλτι.

Σε μερικές περιπτώσεις, όπου στο παιχνίδι πρέπει οπωσδήποτε να βγει κάποιος νικητής (π.χ. σε τελικό κυπέλλου ή νοκ-άουτ αγώνες), το παιχνίδι μπορεί να παραταθεί μετά το τέλος των 90 λεπτών (και των καθυστερήσεων), οπότε παίζεται επί πλέον χρόνος που ονομάζεται παράταση (σήμερα η παράταση διαρκεί μισή ώρα και χωρίζεται σε δύο δεκαπεντάλεπτα ημίχρονα, που και γι' αυτά υπάρχει η δυνατότητα περαιτέρω ολιγόλεπτης επέκτασης). Αν και πάλι δεν προκύψει νικητής, το παιχνίδι οδηγείται στην διαδικασία των πέναλτι.

Διαιτητής και βοηθοί διαιτητές

Ο ποδοσφαιρικός αγώνας ελέγχεται από ένα διαιτητή με πλήρη εξουσία να επιβάλλει τους Κανόνες Παιχνιδιού στο παιχνίδι στο οποίο έχει οριστεί (Κανόνας 5) και του οποίου οι αποφάσεις είναι τελεσίδικες. Κινείται σε όλο τον αγωνιστικό χώρο και ενεργεί χρησιμοποιώντας σφυρίχτρα και κάνοντας σήματα με τα χέρια του. Ο διαιτητής δέχεται βοήθεια από δύο βοηθούς διαιτητές, οι οποίοι κινούνται κατά μήκος των πλάγιων γραμμών και υποδεικνύουν παραβάσεις με μια σημαία. Σε παιχνίδια υψηλού επιπέδου υπάρχει και τέταρτος διαιτητής, ο οποίος βοηθά τον πρώτο διαιτητή και μπορεί να τον αντικαταστήσει σε περίπτωση ανάγκης.

Διεθνείς διοργανώσεις

Η σημαντικότερη διεθνής ποδοσφαιρική διοργάνωση είναι το Παγκόσμιο Κύπελλο Ποδοσφαίρου (ή *Μουντιάλ*), το οποίο διοργανώνεται από τη FIFA. Η διοργάνωση λαμβάνει χώρα κάθε τέσσερα χρόνια. Περίπου 190-200 εθνικές ομάδες διαγωνίζονται στα προκριματικά της διοργάνωσης που τελούνται υπό την αιγίδα των ηπειρωτικών συνομοσπονδιών, για μια θέση στην τελική φάση της διοργάνωσης. Η τελική φάση, η οποία διεξάγεται κάθε τέσσερα χρόνια, περιλαμβάνει 32 εθνικές ομάδες που διαγωνίζονται για μια χρονική περίοδο περίπου ενός μηνός. Ο αριθμός των ομάδων που συμμετέχουν στην τελική φάση έχει αλλάξει στην διάρκεια της ιστορίας του θεσμού. Η πιο πρόσφατη αλλαγή έλαβε χώρα ενόψει του Παγκοσμίου Κυπέλλου Ποδοσφαίρου του 1998, όπου υπήρξε αύξηση του αριθμού των ομάδων από 24 σε 32. Το πιο πρόσφατο τουρνουά ήταν το Παγκόσμιο Κύπελλο Ποδοσφαίρου 2014, το οποίο διοργανώθηκε στη Βραζιλία το διάστημα μεταξύ 12 Ιουνίου 2014 και 13 Ιουλίου 2014.

Επιπρόσθετα, ένα ποδοσφαιρικό ολυμπιακό τουρνουά διεξάγεται σε κάθε θερινή Ολυμπιάδα από το 1900, εκτός από τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1932 στο Λος Άντζελες. Πριν από τη δημιουργία του Παγκοσμίου Κυπέλλου, οι Ολυμπιακοί Αγώνες (ειδικά κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του 1920), είχαν το ίδιο καθεστώς με το Παγκόσμιο Κύπελλο. Αρχικά, η εκδήλωση ήταν μόνο για τους ερασιτέχνες,¹ Ωστόσο, από τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1984 επιτρέπονται οι επαγγελματίες ποδοσφαιριστές, έστω και με ορισμένους περιορισμούς που εμποδίζουν τα κράτη να παραθέτουν τις πιο δυνατές εθνικές τους. Επί του παρόντος, το τουρνουά των ανδρών στους Ολυμπιακούς αγώνες διεξάγεται με τις εθνικές ομάδες κάτω των 23 ετών (U23). Στο παρελθόν είχε επιτραπεί ένας περιορισμένος αριθμός ποδοσφαιριστών μεγαλύτερης ηλικίας ανά ομάδα. Το τουρνουά γυναικών προστέθηκε στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων το 1996. Σε αντίθεση με το τουρνουά των ανδρών, επιτρέπονται οι επαγγελματίες ποδοσφαιριστές χωρίς κανένα περιορισμό ηλικίας.

Κορυφαίες ομάδες

Στην ιστορία του ποδοσφαίρου έχουν αναδειχθεί κατά καιρούς σημαντικές ποδοσφαιρικές ομάδες, άλλες παροδικά και άλλες διαχρονικά. Σε επίπεδο εθνικών ομάδων, το Παγκόσμιο Κύπελλο Ποδοσφαίρου έχει κατακτήσει η Εθνική Βραζιλίας πέντε φορές, ενώ η Εθνική Ιταλίας και η Εθνική Γερμανίας τέσσερις φορές. Σε επίπεδο συλλόγων, το 2000 η Ρεάλ Μαδρίτης βραβεύτηκε από τη ΦΙΦΑ ως η κορυφαία ομάδα του 20ού αιώνα μετά από ψηφοφορία των συνδρομητών του επίσημου περιοδικού της ΦΙΦΑ, FIFA World Magazine. Ακολουθούσαν κατά σειρά οι Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ, Μπάγερν Μονάχου, Μπαρτσελόνα, Σάντος, Άγιαξ, Γιουβέντους, Πενιαρόλ κ.ά.

Τα πέντε κορυφαία πρωταθλήματα του κόσμου

1ο ΠΡΕΜΙΕΡ ΛΙΓΚ: Η πρέμιερ λιγκ θεωρείται το καλύτερο πρωτάθλημα στον κόσμο. Αποτελείται από 20 επαγγελματικές ομάδες και η εκάστοτε νικήτρια θεωρείται πρωταθλήτρια Αγγλίας. Οι κορυφαίες ομάδες της Πρέμιερ Λιγκ αποκτούν το δικαίωμα να μετέχουν στα Ευρωπαϊκά κύπελλα, ενώ οι ομάδες που καταλαμβάνουν τις τρεις τελευταίες θέσεις υποβιβάζονται στην τσαμπιονσιπ. Συνολικά 23 σύλλογοι έχουν καταφέρει να κατακτήσουν τον τίτλο της κορυφαίας κατηγορίας του αγγλικού ποδοσφαίρου από το 1888 μέχρι σήμερα, με την Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ να είναι η πιο επιτυχημένη ομάδα του θεσμού, με 20 κατακτήσεις. Από την ίδρυση της Πρέμιερ Λιγκ το 1992, η Μάντσεστερ Γιουνάιτεντ είναι η ομάδα με τους

περισσότερους τίτλους(13).

2ο ΛΑ ΛΙΓΚΑ: Η ΛΑ ΛΙΓΚΑ είναι η κορυφαία κατηγορία του πρωταθλήματος ποδοσφαίρου της Ισπανίας. Διεξάγεται από την περίοδο 1928-29 και η ομάδα με τις περισσότερες κατακτήσεις είναι η Ρεάλ Μαδρίτης, με την Μπαρτσελόνα να ακολουθεί. Οι δύο αυτές ομάδες έχουν κυριαρχήσει στην ιστορία του ισπανικού πρωταθλήματος, ενώ άλλες 7 ομάδες έχουν κατακτήσει τον τίτλο.

Η δομή του πρωταθλήματος ακολουθεί τη συνήθη μορφή εντός και εκτός έδρας αγώνων. Κατά τη διάρκεια της περιόδου, η οποία διαρκεί από το Σεπτέμβριο έως τον Ιούνιο, κάθε ομάδα αγωνίζεται με κάθε άλλη ομάδα δύο φορές, μία φορά εντός και μία εκτός έδρας, για συνολικά 38 παιχνίδια. Οι ομάδες λαμβάνουν τρεις βαθμούς για τη νίκη, ένα για την ισοπαλία, και κανένα βαθμό για την ήττα. Η ομάδα με την υψηλότερη κατάταξη, με βάση τη συνολική βαθμολογία, στέφεται πρωταθλήτρια.

3ο ΣΕΡΙΕ Α: Η ΣΕΡΙΕ Α είναι η κορυφαία επαγγελματική κατηγορία του πρωταθλήματος ποδοσφαίρου της Ιταλίας. Είναι ένα από τα σημαντικότερα ποδοσφαιρικά πρωταθλήματα παγκοσμίως και προς το παρόν το πρώτο πιο ισχυρό της Ευρώπης σύμφωνα με την βαθμολογία της UEFA. Το πρωτάθλημα διεξάγεται από το 1898, αλλά από την περίοδο 1929–30 οργανώθηκε σε κατηγορίες και ιδρύθηκε η Σέριε Α ως η πρώτη κατηγορία. Η Γιουβέντους είναι η ομάδα με τους περισσότερους τίτλους, ενώ συνολικά 16 διαφορετικές ομάδες έχουν στεφθεί πρωταθλήτριες Ιταλίας.

4ο ΜΠΟΥΝΤΕΝΣΛΙΓΚΑ: Η ΜΠΟΥΝΤΕΝΣΛΙΓΚΑ είναι η ανώτερη κατηγορία του γερμανικού ποδοσφαιρικού πρωταθλήματος. Η Μπούντεσλιγκα μεταφράζεται ως Ομοσπονδιακή Κατηγορία. Η γερμανική ποδοσφαιρική Μπούντεσλιγκα ιδρύθηκε το 1963, σχετικά καθυστερημένα σε σχέση με τις εθνικές επαγγελματικές κατηγορίες άλλων ποδοσφαιρικά προηγμένων κρατών, που είχαν ιδρυθεί πολύ παλιότερα.

5ο ΛΙΓΚ 1: Η Λιγκ 1 είναι το ανώτερο πρωτάθλημα ποδοσφαίρου της Γαλλίας και ξεκίνησε και διεξάγεται από το 1893-94. Διοργανώνεται από την Ένωση επαγγελματικού ποδοσφαίρου (LFP). Είναι η δημοφιλέστερη ποδοσφαιρική διοργάνωση της χώρας και αποτελεί ένα εκ των κορυφαίων πρωταθλημάτων της Ευρώπης και του κόσμου. Το πρωτάθλημα το έχουν κατακτήσει 18 διαφορετικές ομάδες.

Σημαντικοί ποδοσφαιριστές

Στην ιστορία του ποδοσφαίρου υπήρξαν και υπάρχουν μεγάλοι ποδοσφαιριστές, τόσο για τα αθλητικά και τεχνικά τους προσόντα, αλλά και για την προσωπικότητά τους. Η συμπερίληψη ενός ποδοσφαιριστή στους κορυφαίους του πλανήτη μπορεί να γίνει είτε μέσω επίσημων φορέων του ποδοσφαίρου (π.χ. ΦΙΦΑ) είτε μέσω άλλων φορέων, όπως έγκυρα ποδοσφαιρικά περιοδικά. Η επιλογή μπορεί να γίνεται μέσω ψηφοφορίας του κοινού, ψηφοφορίας αθλητικογράφων του ποδοσφαίρου ή ψηφοφορίας ποδοσφαιριστών και προπονητών. Μερικοί από αυτούς είναι ο Πελέ, Μαραντόνα, Μέσσι, Κρόιφ, Ρονάλντο, Μπουφόν και πολλοί άλλοι.

Η βία στα γήπεδα

Ο χουλιγκανισμός και η βία στα γήπεδα είναι δυο κυρίαρχα στοιχεία που αποτελούν «αρρώστια» για τον ελληνικό αθλητισμό. Τα συναντάμε περισσότερο στα δημοφιλή αθλήματα, όπως το ποδόσφαιρο και το μπάσκετ. Βασικά ο χουλιγκανισμός εκφράζεται στα γήπεδα αλλά γεννιέται στις γειτονιές.

Αιτίες του φαινομένου αποτελούν τα παρακάτω:

- Αρνητικά πρότυπα από τα ΜΜΕ και ιδιαίτερα τις αθλητικές εφημερίδες, που ενισχύουν το φανατισμό και την επιθετικότητα.
- Αναξιοκρατικά φαινόμενα, ανεργία, ανεπαρκής κοινωνική πρόνοια και πολιτική, σκάνδαλα ηγετών, αποκαρδιώνουν τους πολίτες και ιδιαίτερα τους νέους, οδηγώντας τους στην αντίδραση και τις αντικοινωνικές εκδηλώσεις .
- Κρίση αξιών - κατάρρευση προτύπων, ηθική χαλάρωση.
- Το ποδόσφαιρο ευνοεί τη μαζοποίηση, μετατρέπεται το ίδιο σε θρησκεία και οδηγεί σε φανατισμό και αντικοινωνικές εκδηλώσεις τους δέκτες .
- Οι αντίπαλοι οπαδοί, οι εχθρικοί ιθύνοντες, οι «κακώς πρέπει» θεατές, οι αστυνομικοί, οι πληρωμένοι διαιτητές, οι κοινωνικές αδικίες, η ηθική κατάπτωση, το καθένα ξεχωριστά και όλα μαζί συνιστούν αιτιολόγηση τον χουλιγκανισμού.

Κάποιοι τρόποι αντιμετώπισης είναι οι παρακάτω:

- Τηλεοπτικά σποτ με ποδοσφαιριστές αντιπάλων ομάδων όπου να διακηρύσσουν τη μεταξύ τους φιλία και τον αποτροπιασμό τους για τη βία
- Επισκέψεις σε σχολεία της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης – δημοτικά, γυμνάσια και λύκεια – ποδοσφαιριστών που ανήκουν σε αντίπαλες ομάδες. Οι μαθητές θα εντυπωσιάζονταν από αυτή τη συνεύρεση και από τον διάλογο που θα είχαν μαζί τους θα άρχιζαν να συνειδητοποιούν πως το ποδόσφαιρο είναι απλά ένα παιχνίδι και πως έχουμε ανάγκη τον αντίπαλο, γιατί χωρίς αντίπαλο δεν μπορεί να γίνει καμία ποδοσφαιρική συνάντηση.
- Όσοι παίρνουν μέρος στην Εθνική Ομάδα, οι διεθνείς ποδοσφαιριστές μας δηλαδή, να καλούνται στα διάφορα τηλεοπτικά κανάλια και να καταθέτουν την άποψη τους για όλα αυτά τα φαινόμενα, έτσι ώστε οι φίλαθλοι – οπαδοί να βλέπουν και να ακούν, άρα να πληροφορούνται πως τα ινδάλματα τους θέλουν την υποστήριξη και μόνο την υποστήριξη
- Οι σύνδεσμοι των μεγάλων ομάδων (ΘΥΡΑ 7,13,21,4 κλπ) να προσκληθούν από την ΕΠΟ γύρω από ένα τραπέζι διαλόγου. Να ακουστούν οι απόψεις τους για αυτό το θέμα, να ανταλλάξουν γνώμες και εν συνεχεία – πάλι με την παρότρυνση της ΕΠΟ – να προχωρήσουν σε μια σειρά από δράσεις που θα έχουν κοινωφελή δράση και σκοπό.

Καλαθοσφαίριση



Στις αρχές Δεκεμβρίου του 1891, ο Καναδός Δρ. Τζέιμς Νάισμιθ, καθηγητής φυσικής αγωγής στο Εκπαιδευτήριο της Χριστιανικής Αδελφότητας Νέων (YMCA) (σημερινό Κολέγιο Σπρίνγκφιλντ) στο Σπρίνγκφιλντ, Μασαχουσέτη, Η.Π.Α.), προσπαθούσε να κρατήσει την τάξη με την οποία έκανε μάθημα δραστήρια μια βροχερή μέρα. Αναζητούσε ένα δυναμικό παιχνίδι εσωτερικού χώρου για να κρατήσει τους μαθητές απασχολημένους και στα κατάλληλα επίπεδα φυσικής κατάστασης κατά τη διάρκεια του μακρού χειμώνα της Νέας Αγγλίας.

Σε αντίθεση με τα σύγχρονα δίχτυα καλαθοσφαίρισης, αυτό το καλάθι ροδάκινων διατηρούσε τον πάτο του, και οι μπάλες έπρεπε να ανακτηθούν με το χέρι μετά από κάθε «καλάθι» ή πόντο που σημειωνόταν. Αυτό αποδείχθηκε αναποτελεσματικό. Έτσι το κάτω μέρος του καλάθιού απομακρύνθηκε, πράγμα που επέτρεπε την ώθηση της μπάλας με ένα μεγάλο πείρο κάθε φορά.

Η καλαθοσφαίριση την πρώτη φορά παίχτηκε με μια μπάλα ποδοσφαίρου. Οι πρώτες μπάλες που δημιουργήθηκαν ειδικά για την καλαθοσφαίριση ήταν καφέ, και ήταν μόνο στα τέλη του 1950 ο Τόνι Χάινκλ, ψάχνοντας για μια μπάλα που θα είναι πιο ευδιάκριτη για τους παίκτες και τους θεατές, εισήγαγε την πορτοκαλί μπάλα που χρησιμοποιείται σήμερα. Η ντρίμπλα δεν υπήρχε στο αρχικό παιχνίδι, εκτός από την «σκαστή πάσα» για τους συμπαίκτες. Η πάσα ήταν το κύριο μέσο μετακίνησης της μπάλας. Η ντρίμπλα τελικά εισήχθη, αλλά περιοριζόταν από το ασύμμετρο σχήμα της πρώτης μπάλας. Η ντρίμπλα έγινε σημαντικό μέρος του παιχνιδιού περίπου τη δεκαετία του 1950, καθώς βελτιώθηκε το σχήμα της μπάλας.

Οι θέσεις στην καλαθοσφαίριση είναι οι εξής



Πλέι μείκερ

Ο στόχος του πλέι μείκερ είναι η σωστή οργάνωση του παιχνιδιού με αποτέλεσμα τη σωστή τροφοδότηση των συμπαικτών του, την επιλογή του συστήματος του παιχνιδιού και το στήσιμο της ομάδας στον αγωνιστικό χώρο. Αυτό απαιτεί καλή γνώση του αθλήματος, γι' αυτό πολλοί αποκαλούν τους μεγάλους πλέι μείκερ "προπονητές εντός γηπέδου". Συνήθως ο πλέι μείκερ είναι ο πιο κοντός αθλητής της ομάδας, έχει ύψος 1,80 με 1,95 μέτρα και είναι γρήγορος.

Σούτινγκ γκαρντ

Στόχος του σουτίνγκ γκαρντ, κατά κανόνα, είναι η μεγαλύτερη συγκομιδή πόντων, με αποτέλεσμα να αποτελεί το βασικό επιθετικό εργαλείο της ομάδας. Πολλοί προπονητές αναθέτουν στο σουτίνγκ γκαρντ να κυκλοφορεί και τη μπάλα (σε αυτή την περίπτωση ονομάζεται και ολ αράουντ γκαρντ). Στην περίπτωση που ο σουτίνγκ γκαρντ μπορεί να αγωνιστεί και στη θέση του σμολ φόργουορντ ονομάζεται σουίνγκμαν. Ως γκαρντ αναφέρεται ο παίκτης που μπορεί να αγωνιστεί τόσο ως πλει μείκερ όσο και ως σουτίνγκ γκαρντ.

Τα στοιχεία που κάνουν ένα σουτίνγκ γκαρντ να ξεχωρίζει είναι το αξιόλογο, αλλά και γρήγορο σουτ, ειδικά χωρίς ντρίμπλα. Η καλή ντρίμπλα με στόχο τη διείσδυση, που μπορεί να οδηγήσει σε λεί απ ή κάρφωμα. Ένας σουτίνγκ γκαρντ συνήθως έχει ύψος 1,85 με 2,00 μέτρα, είναι λεπτός, γρήγορος και αλτικός.

Σμολ φόργουορντ

Σκοπός του σμολ φόργουορντ είναι να σκοράρει αλλά και να δίνει βοήθειες στα ριμπάουντ και στην άμυνα. Σε περίπτωση που ο σμολ φόργουορντ μπορεί να αγωνιστεί και ως πάουερ φόργουορντ, τότε αναφέρεται ως φόργουορντ.

Ένας σμολ φόργουορντ συνήθως έχει ανάστημα από 2,00 έως 2,05 μέτρα και διαθέτει δυνατό σώμα αλλά και σχετικά ευέλικτο.

Πάουερ φόργουορντ

Στόχος του πάουερ φόργουορντ είναι το σκοράρισμα κοντά στο καλάθι και για να γίνει αυτό πρέπει να γνωρίζει αλλά και να καταφέρνει να παίρνει σωστές θέσεις αλλά και να έχει δύναμη να αγωνιστεί με πλάτη στο καλάθι καθώς και να μπορεί να σουτάρει από μέση απόσταση. Το ριμπάουντ είναι εξίσου σημαντικό για ένα πάουερ φόργουορντ.

Τα στοιχεία που κάνουν ένα πάουερ φόργουορντ να ξεχωρίζει είναι η αλτικότητα ειδικά όταν συνδυάζεται με τη δύναμη που μπορεί να δώσει ικανότητα για ριμπάουντ αλλά και για ένα κάρφωμα. Η δύναμη είναι απαραίτητο στοιχείο για τον πάουερ φόργουορντ καθώς είναι αναγκασμένος να διεκδικεί συνεχώς τη μπάλα. Ως φόργουορντ ονομάζεται ο αθλητής του μπάσκετ που μπορεί να αγωνιστεί τόσο στη θέση του σμολ φόργουορντ, όσο και σε αυτή του πάουερ φόργουορντ.

Συνήθως ένας πάουερ φόργουορντ έχει ύψος από 2,00 έως 2,08 μέτρα.

Σέντερ

Στόχος του σέντερ είναι η σωστή αμυντική λειτουργία της ομάδας κοντά στο καλάθι, το σίγουρο ριμπάουντ και το εύκολο καλάθι που μπορεί να σημειωθεί μετά από ριμπάουντ ή από μια σωστή ψηλή πάσα (άλει ουπ).

Τα στοιχεία που κάνουν ένα σέντερ να ξεχωρίζει είναι η δύναμη, ο όγκος, το ύψος και η αλτικότητα. Η ταχύτητα είναι ένα επιπλέον χρήσιμο στοιχείο για τους αιφνιδιασμούς, αλλά και τις επιστροφές στην άμυνα.

Ο σέντερ είναι ο πιο ψηλός αθλητής της ομάδας και το ύψος του είναι πάνω από 2,08 μέτρα. Το βάρος και ο όγκος του επηρεάζουν το στυλ του παιχνιδιού του, αλλά και τη λειτουργία της ομάδας.

Οι πρώτοι 13 κανόνες στην ιστορία του μπάσκετ



Ο Τζέιμς Νέισμιθ έθεσε τους πρώτους κανόνες του αθλήματος το 1891 οι οποίοι είναι :

1. Η μπάλα μπορεί να ριχτεί προς οποιαδήποτε κατεύθυνση με το ένα ή και τα δυο χέρια.
2. Η μπάλα μπορεί να αναπηδά προς οποιαδήποτε κατεύθυνση είτε με το ένα, είτε με τα δυο χέρια, αλλά ποτέ με μπουνιά.
3. Ένας παίκτης δεν μπορεί να τρέξει με την μπάλα. Ο παίκτης πρέπει να πασάρει την μπάλα από τη θέση στην οποία έπιασε τη μπάλα, αλλά επιτρέπεται να υποδεχθεί την πάσα ακόμα κι όταν τρέχει.
4. Η μπάλα πρέπει να κρατείται στα χέρια, χωρίς τη χρήση των βραχιόνων ή του σώματος.
5. Απαγορεύεται το χτύπημα με αγκώνα, το κράτημα, το σπρώξιμο ή η τρικλοποδιά με κάθε τρόπο σ' έναν αντίπαλο. Η πρώτη παραβίαση αυτού του κανονισμού απ' ένα παίκτη θα μετρά ως φάουλ. Με τη δεύτερη ίδια παραβίαση, ο παίκτης θα αποβάλλεται μέχρι να μπει το επόμενο καλάθι ή αν υπάρχει ορατή πρόθεση να τραυματίσει τον αντίπαλό του, για τον υπόλοιπο αγώνα και απαγορεύεται η αντικατάστασή του.
6. Καταλογίζεται φάουλ εάν κάποιος χτυπήσει την μπάλα με γροθιά, στις παραβάσεις των κανονισμών 3 και 4 και ό,τι περιγράφεται στον κανονισμό 5.
7. Εάν μια από τις δυο ομάδες κάνει τρία συνεχόμενα φάουλ θα μετρά ως καλάθι για τους αντιπάλους. Συνεχόμενα φάουλ σημαίνει χωρίς ο αντίπαλος εν τω μεταξύ να κάνει φάουλ.
8. Καλάθι επιτυγχάνεται όταν κάποιος παίκτης πετάξει την μπάλα από το έδαφος μέσα στο καλάθι κι αυτή μείνει εκεί (τα καλάθια ήταν κλειστά εκείνη την εποχή και η μπάλα δεν έπεφτε). Απαγορεύοντας στην αμυνόμενη ομάδα να ακουμπήσει ή εμποδίσει την μπάλα από τη στιγμή που μπήκε μέσα στο καλάθι. Εάν η μπάλα μείνει στην άκρη του καλάθιού και οι αντίπαλοι μετακινήσουν το καλάθι, θα μετράει κανονικά.
9. Όταν η μπάλα βγαίνει εκτός γηπέδου, η επαναφορά θα γίνεται από τον πρώτο παίκτη που θα την ακουμπήσει. Σε περίπτωση διαφωνίας, ο επόπτης είναι αυτός που θα την επαναφέρει στον αγωνιστικό χώρο. Η επαναφορά της μπάλας θα πρέπει να γίνεται από τον παίκτη μέσα σε 5 δευτερόλεπτα. Αν την κρατήσει παραπάνω, αλλάζει κατοχή. Αν μια ομάδα προσπαθήσει να καθυστερήσει το παιχνίδι, ο επόπτης θα καταλογίσει φάουλ εις

βάρος της.

10. Ο επόπτης είναι υπεύθυνος για τους παίκτες και ο απόλυτος υπεύθυνος για να κρατά σημειώσεις για τα φάουλ και για να υποδεικνύει στον διαιτητή πότε μια ομάδα συμπληρώνει τρία συνεχόμενα φάουλ. Έχει τη δύναμη να αποβάλει ένα παίκτη αν παρέβη τον κανονισμό νούμερο 5.
11. Ο διαιτητής είναι υπεύθυνος για την μπάλα και αποφασίζει πότε η μπάλα είναι «ζωντανή», εντός αγωνιστικού χώρου, ποια ομάδα έχει την κατοχή και κρατά και τον χρόνο του αγώνα. Αποφασίζει πότε έχει επιτευχθεί καλάθι, κρατά το σκορ κι έχει οποιαδήποτε άλλη εξουσία που συνήθως αφορά ένα διαιτητή.
12. Ο χρόνος του αγώνα είναι δυο ημίχρονο των 15 λεπτών με πέντε λεπτά διάλειμμα μεταξύ τους.
13. Η ομάδα που πετυχαίνει τα περισσότερα καλάθια σ' αυτό το διάστημα αναδεικνύεται νικήτρια.

Με τα χρόνια οι κανόνες άλλαξαν...

Παίζεται με δύο ομάδες των πέντε ατόμων σε ένα (συνήθως κλειστό, που στο έδαφός του έχει παρκέ) γήπεδο με δύο αντικριστά καλάθια. Οι παίκτες επιτρέπεται να ακουμπήσουν την μπάλα μόνο με τα χέρια (ωστόσο δε συνιστά παράβαση εάν αυτή ακουμπήσει και οποιοδήποτε άλλο μέρος του σώματος, εκτός από τα πόδια). Σκοπός των ομάδων είναι να βάλουν με [σουτ] την μπάλα μέσα από το καλάθι όσο το δυνατόν περισσότερες φορές στα 40 λεπτά του αγώνα (τέσσερα δεκάλεπτα). Η ομάδα που θα πετύχει περισσότερους πόντους είναι η νικήτρια. Εάν ο αγώνας λήξει ισόπαλος, οι ομάδες συνεχίζουν σε πεντάλεπτη παράταση κ.ο.κ. Κάθε ομάδα έχει 5 παίκτες ανά πάσα στιγμή μέσα στο γήπεδο, ενώ κατά τη διάρκεια ενός αγώνα μπορεί να χρησιμοποιήσει άλλους 7 παίκτες (που βρίσκονται στον πάγκο), πραγματοποιώντας αλλαγές. Ανάλογα με το ποια ομάδα κατέχει την μπάλα, οι παίκτες παίζουν αμυντικά ή επιθετικά. Ο συνολικός χρόνος της επίθεσης μιας ομάδας είναι 24 δευτερόλεπτα, ενώ για να περάσει μια ομάδα την μπάλα από το μισό γήπεδο έχει μόνο 8 δευτερόλεπτα. Δεν επιτρέπεται να τρέχει κάποιος κρατώντας την μπάλα (βήματα): Πρέπει ή ταυτόχρονα να κτυπά τη μπάλα στο πάτωμα (ντρίμπλα) ή να σταματήσει και να δώσει πάσα. Αλλιώς η μπάλα πηγαίνει στην αντίπαλη ομάδα.

Κάθε αγώνας διαρκεί 4 περιόδους ίσης διάρκειας. Ανάμεσα στην 1η και τη 2η, καθώς και ανάμεσα στην 3η και την 4η, μεσολαβεί διάλειμμα 2 λεπτών. Ανάμεσα στην 2η και την 3η, υπάρχει διάλειμμα 15 λεπτών, το λεγόμενο ημίχρονο. Κάθε προπονητής έχει το δικαίωμα να καλέσει τους παίκτες του στον πάγκο για να τους δώσει οδηγίες, τέσσερις φορές στον αγώνα. Αυτό λέγεται time-out και κατά τη διάρκειά του ο αγώνας διακόπτεται για 1 λεπτό, ενώ οι παίκτες συγκεντρώνονται στους πάγκους.

Στο παρκέ υπάρχει η γραμμή του τριπόντου (στα 6,75 μέτρα στην Ευρώπη για διοργανώσεις υπό την αιγίδα της FIBA, 7.25 στο NBA), που ορίζει την αξία κάθε σουτ. Οι αθλητές μπορούν να σκοράρουν για 2 πόντους (μέσα από τη γραμμή) ή για 3 (έξω από αυτήν, εφόσον δεν την πατούν). Για 1 πόντο μετράει η βολή, την οποία σουτάρουν οι παίκτες, κατόπιν υποδείξεως των διαιτητών (ενώ ο χρόνος έχει διακοπεί) μετά από φάουλ ή τεχνική ποινή .

Σημαντικοί Έλληνες παίκτες

Στην Ελλάδα διεξάγεται Πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης ανδρών και γυναικών. Ένας εκ των κορυφαίων Ελλήνων παιχτών όλων των εποχών θεωρείται ο Νίκος Γκάλης με μεγάλη συμβολή στην κατάκτηση του ευρωπαϊκού πρωταθλήματος Ευρωμπάσκετ 1987, όπου ανακηρύχτηκε πολυτιμότερος παίχτης και πρώτος σκόρερ της διοργάνωσης, αλλά και στην δεύτερη θέση της Ελληνικής ομάδας στο Ευρωμπάσκετ 1989 όπου ήταν επίσης ο πρώτος σκόρερ. Πρώτος σκόρερ έχει ακόμα ανακηρυχθεί στις διεθνείς διοργανώσεις Ευρωμπάσκετ 1983, Ευρωμπάσκετ 1991 και στο παγκόσμιο πρωτάθλημα Μουντομπάσκετ 1986. Το 2007 τιμήθηκε με το μετάλλιο τιμής της Ευρωλίγκας, στην οποία διοργάνωση έχει ανακηρυχθεί πρώτος σκόρερ για 8 διαφορετικές σεζόν, ενώ την ίδια χρονιά έγινε και μέλος του ευρωπαϊκού Hall of Fame της FIBA κατά την πρώτη επιλογή του θεσμού. Το 2013 έγινε πρώτη φορά υποψήφιος για να ενταχθεί στο αμερικάνικο Naismith Memorial Basketball Hall of Fame του NBA στο οποίο τελικά εντάχθηκε το 2017. Άλλοι σπουδαίοι Έλληνες παίχτες που έχουν αφήσει το στίγμα τους στο ευρωπαϊκό και παγκόσμιο μπάσκετ είναι οι Γιώργος Κολοκυθάς, Παναγιώτης Γιαννάκης, Θοδωρής Παπαλουκάς, Δημήτρης

Διαμαντίδης, Νικ Καλάθης, Γιάννης Αντετοκούνμπο και Βασίλης Σπανούλης. Ο Θοδωρής Παπαλουκάς είναι ο μοναδικός Έλληνας παίχτης που έχει κατακτήσει το βραβείο του Ευρωπαϊκού παίχτη της χρονιάς από την Διεθνή Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης (FIBA Europe) το 2006, ενώ ο Νίκος Γκάλης είναι ο μοναδικός Έλληνας παίχτης που έχει συμπεριληφθεί ως μέλος στο αμερικάνικο Naismith Memorial Basketball Hall of Fame.

Οι καλύτεροι ξένοι παίκτες

Ο Έρβιν "ματζικ" Τζόνσον είναι αναμφίβολα ο καλύτερος πλέι μείκερ στην ιστορία του μπάσκετ. Έχει ύψος 2,06μ. Το οποίο είναι ασυνήθιστα μεγάλο ύψος για την θέση του. Εντάχθηκε στο NBA το 1980 και αποσύρθηκε σε μερικά χρόνια, διότι είχε κολλήσει τον υιό HIV. Έχει μείνει στην ιστορία ως ένας από τους πιο έξυπνους παίκτες μπάσκετ και ένας από τους καλύτερους πασσαδόρους.

Ο Μάικλ "εαρ" Τζόρνταν είναι διεθνώς γνωστός ως ο καλύτερος καλαθοσφαιριστής του κόσμου. Είναι στην θέση του σούτινγκ γκαρντ με ύψος 1.98. Έχει μείνει στην ιστορία για τα θεαματικά του καλάθια, την απίστευτη ευστοχία του και την δυνατότητα του να ξεγελάσει τους αντιπάλους του. Αποσύρθηκε από το NBA αρχικά για να ακολουθήσει καριέρα στο μπέισμπολ αλλά αφού απέτυχε ξαναεντάχτηκε στο Nba για να αποσυρθεί το 2006 λόγω ηλικίας.

Το Καλλιτεχνικό Πατινάζ

Το καλλιτεχνικό πατινάζ ή καλλιτεχνική παγοδρομία είναι άθλημα που διεξάγεται σε παγοδρόμιο. Οι αθλητές φορούν παγοπέδιλα και κινούνται κατά μήκος της παγοπίστας εκτελώντας φιγούρες με μουσική υπόκρουση σε κάθε πρόγραμμά τους. Ορισμένα αγωνίσματα του καλλιτεχνικού πατινάζ είναι αγωνίσματα των Χειμερινών Ολυμπιακών Αγώνων.

Υπάρχουν τέσσερις κατηγορίες αθλημάτων στο καλλιτεχνικό πατινάζ: το ατομικό ανδρών, το ατομικό γυναικών, τα ζευγάρια και ο χορός στον πάγο. Η κάθε κατηγορία υπακούει σε δικούς της κανόνες και απαιτεί διαφορετικές επιδόσεις, παρόλο που στο θεατή μπορεί να φαίνονται όλες ομοιόμορφες.

Αν και ο χορός στον πάγο υπήρχε εκατό χρόνια πριν, δεν αναγνωριζόταν στα παγκόσμια πρωταθλήματα μέχρι το 1953. Το 1976 μπαίνει επίσημα στο πρόγραμμα των Χειμερινών Ολυμπιακών Αγώνων.

Στην Ελλάδα το άθλημα αναγνωρίζεται επίσημα μόλις το 1985. Και από τότε γίνονται τακτικά διασυλλογικοί αγώνες και πανελλήνια πρωταθλήματα, και πολλοί Έλληνες αθλητές εκπροσωπούν την χώρα μας σε μεγάλες διεθνείς διοργανώσεις.

Η ιστορία του καλλιτεχνικού πατινάζ

Κάποτε, πριν πολλά-πολλά χρόνια, στη βόρεια Ευρώπη με το βαρύ παγωμένο χειμώνα, κάποιοι άρχισαν να κάνουν τα πρώτα βήματα που έμοιαζαν με πατινάζ. Πήραν σκληρά γυαλιστερά κόκαλα ζώων, κυρίως ελαφιών, τα έξυσαν, τα τρόχισαν και τα έδεσαν με δερμάτινους ιμάντες στα πόδια τους. Κατόπιν, με τη βοήθεια μπαστουινών της εποχής και σπρώχνοντας το σώμα τους προς τα εμπρός, προσπάθησαν να γλιστρήσουν στον πάγο.

Και τα κατάφεραν αρκετά καλά, αφού με αυτό τον τρόπο μπορούσαν να διασχίσουν μεγάλες αποστάσεις, ακόμη και πάνω σε παγωμένες λίμνες, πολύ γρήγορα. Μπορούμε να πούμε λοιπόν ότι το άθλημα στη γέννησή του ήταν ένας τρόπος καθημερινής μετακίνησης και τα παγοπέδιλα ένα «μεταφορικό μέσο».

Τα χρόνια περνούσαν και το πατινάζ εξελισσόταν συνέχεια. Μετά τα κόκαλα, για πατίνα χρησιμοποιήθηκε σκαλισμένο ξύλο με ασημένια διακοσμητικά στοιχεία, ακολούθησε το μέταλλο – ειδικά ο χυτοσίδηρος – και τέλος έφτασε η κατασκευή των πατινιών να γίνεται από δέρμα και αστάλι έως σήμερα. Η πρώτη λέσχη πατινάζ χρονολογείται από το 1742 στο Εδιμβούργο της Σκωτίας και το πρώτο εγχειρίδιο εκμάθησης με τον τίτλο «Πραγματεία στο Πατινάζ» εκδίδεται το 1772 από τον Robert Jones.

Το 1876 ο Άγγλος W.A. Parker κατασκευάζει πρώτος τον τεχνητό πάγο και έτσι το πατινάζ μπορεί πια να γίνεται παντού, οποιαδήποτε εποχή, σε οποιαδήποτε χώρα.

Σε όλο τον κόσμο υπάρχουν στοιχεία που δείχνουν αυτήν τη σταδιακή εξέλιξη, όπως διάφορα πατίνα, μπαστουίνια, στολές, ζωγραφιές κλπ. Στο Κολοράντο των Η.Π.Α. υπάρχει η μεγαλύτερη και ίσως η σημαντικότερη βιβλιοθήκη του πατινάζ, που φιλοξενεί από παλιά αντικείμενα – ντοκουμέντα όπως πίνακες, μετάλλια αγώνων, κύπελλα αθλητών, περιοδικά κλπ, μέχρι και σύγχρονα στοιχεία όπως βιντεοταινίες, φωτογραφίες κ.α., που χρονολογούνται από τον 17ο έως και τον 21 αιώνα.

Σημαντικές ημερομηνίες

Το 1742 δημιουργείται ο πρώτος αθλητικός σύλλογος πατινάζ στο Εδιμβούργο της Σκωτίας. Το πρώτο βιβλίο με οδηγίες πατινάζ εκδόθηκε στο Λονδίνο το 1772 από τον R. Jones υπολοχαγό του πυροβολικού και περιλάμβανε οδηγίες για τις βασικές κινήσεις του πατινάζ, οχτάρια και κύκλους. Το 1830 ιδρύεται ο πρώτος σύλλογος αποκλειστικά καλλιτεχνικού πατινάζ στο Λονδίνο. Το 1848 ο B.V. Bushnell από τη Φιλαδέλφεια στις ΗΠΑ κατασκευάζει ένα ζευγάρι μπότες όπου οι λάμες είναι πάνω στις μπότες. Αυτό έφερε την επανάσταση στο πατινάζ καθώς πλέον οι πατινέρ μπορούσαν να κάνουν στροφές πιρουέτες και άλματα χωρίς να τους φεύγουν οι δεμένες λάμες από τα παπούτσια. Το 1891 διεξάγεται στο Αμβούργο της Γερμανίας το πρώτο πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα καλλιτεχνικού πατινάζ. Το 1896 διοργανώνεται το πρώτο παγκόσμιο πρωτάθλημα

πατινάζ στην Αγία Πετρούπολη. Το 1908 το πατινάζ συμπεριλαμβάνεται σαν Ολυμπιακό άθλημα στην θερινή Ολυμπιάδα του Λονδίνου, παρόλο που ήταν χειμερινό σπορ. Τα αθλήματα που περιλάμβανε ήταν ατομικό ανδρών, ατομικό γυναικών, ζευγάρια, και ειδικές φιγούρες.

Το καλλιτεχνικό πατινάζ σαν Ολυμπιακό άθλημα με μουσική και κοστούμια οφείλεται στον Jackson Haines τον Αμερικανό χορευτή μπαλέτου και πατινέρ (1840-1879). Ήταν ο πρώτος που συνδύασε χορευτικές κινήσεις, μπαλέτο και μουσική με το χορό στον πάγο. Ο Haines επινόησε την καθιστή πιρουέτα, και επίσης μια πιο μικρή σε μήκος λάμα για τα παγοπέδιλα με μεγαλύτερη καμπύλη που να επιτρέπει ευκολότερες στροφές. Το πατινάζ του συνδύαζε άλματα, πιρουέτες και στροφές και ονομάστηκε "Διεθνές στυλ πατινάζ" ήταν πιο χορευτικό σε σχέση με την "Αγγλική σχολή" πατινάζ που ήταν πιο αυστηρή. Πολλά χρόνια μετά το θάνατο του το 1914 διοργανώθηκε Πρωτάθλημα στην Αμερική με το Διεθνές στυλ πατινάζ. Το πατινάζ του, επηρέασε μια ολόκληρη γενιά αθλητών. Με τη δημιουργία της σχολής πατινάζ της Βιέννης δημιούργησε ρεύμα. Αργότερα οι μαθητές της σχολής δημιούργησαν την ISU την παγκόσμια ομοσπονδία πατινάζ το 1892. Η ISU δημιούργησε γραπτούς κανονισμούς για τα αθλήματα της παγοδρομίας.

Παγοδρόμιο

Το παγοδρόμιο είναι εγκατάσταση με τεχνητή επιφάνεια πάγου με τον σκοπό την εξάσκηση παγοδρομίας και σχετικών χειμερινών αθλημάτων με παγοπέδιλα

Παγοπέδιλα

Τα παγοπέδιλα είναι μπότες (η παπούτσια) με λάμες στο κατώτατο σημείο που χρησιμοποιούνται σε φυσικές (λίμνες, ποτάμια) η τεχνίτες (παγοδρόμια) επιφάνειες πάγου για πατινάζ.

Παγοπέδιλα κατασκευάζονται από διαφορετικά υλικά όπως δέρμα, πλαστικά, υφάσματα και σύνθετα υλικά. Αθλήματα στα οποία χρησιμοποιούνται παγοπέδιλα είναι το καλλιτεχνικό πατινάζ, το χόκεϊ επί πάγου και τη παγοδρομία ταχύτητας, υπάρχουν επόμενος σε τρεις τύπους που διαφέρουν στις λάμες.

Υπάρχουν ακόμη άλλες κατηγορίες αγωνισμάτων και παραστάσεων στο πάγο, που δεν ανήκουν στο πρόγραμμα των Χειμερινών Ολυμπιακών Αγώνων. Αυτά είναι:

- Συγχρονισμένη παγοδρομία. Είναι ένα ταχέως αναπτυσσόμενο ομαδικό αγώνισμα, όπου συμμετέχουν σύνολα από 12 έως 20 παγοδρόμους άνδρες και γυναίκες. Το αγώνισμα περιλαμβάνει χορό στον πάγο με έμφαση στους σχηματισμούς ακριβείας όλης της ομάδας σαν σύνολο και στις σύνθετες εναλλαγές των σχηματισμών. Βασικοί σχηματισμοί είναι οι κύκλοι, οι ευθείες, τα τετράγωνα και οι τομές. Από το 2000 η ISU (Διεθνής Ομοσπονδία Παγοδρομίας) διοργανώνει ετήσια παγκόσμια πρωταθλήματα συγχρονισμένης παγοδρομίας, ενώ τα τελευταία χρόνια γίνεται προσπάθεια ώστε να συμπεριληφθεί στο πρόγραμμα των Χειμερινών Ολυμπιακών Αγώνων του 2018.
- Παγοδρομία Τετράδας. Είναι μια κατηγορία σαν την συγχρονισμένη παγοδρομία αλλά μόνο με δύο γυναίκες και δύο άντρες παγοδρόμους, που παρουσιάζουν μια ποικιλία από ατομικά στοιχεία, στοιχεία ζευγαριού και στοιχεία τετράδας.
- Θέατρο στον πάγο. Γνωστό επίσης σαν μπαλέτο στον πάγο είναι ένα είδος ομαδικής παγοδρομίας με θεατρικά στοιχεία.
- Ακροβατική παγοδρομία. Είναι ένα αγώνισμα συνδυασμού καλλιτεχνικού πατινάζ, ακροβατικών τσίρκου και ασκήσεων γυμναστικής στον πάγο

Διάσημοι αθλητές του καλλιτεχνικού πατινάζ

Στους άνδρες, φαβορί θεωρούνται ο Ιάπωνας Γιουζούρου Χανίου, ο Πάτρικ Τσαν από τον Καναδά, ο Ισπανός Χαβιέ Φερνάντεθ, καθώς και ο Γιν Μπογιάνγκ από την Κίνα.

Στο αγώνισμα των γυναικών πολλές και φανταστικές αθλήτριες θα δώσουν τον καλύτερο εαυτό τους για ένα μετάλλιο. Ξεχωρίζουν οι Ρωσίδες Ευγενία Μεντβέντεβα και Άννα Πογκοριλάγια, η Ιταλίδα Καρολίνα Κόστνερ μετά τη μεγάλη της επιστροφή, ενώ άξια προσοχής είναι και η Αμερικανίδα Άσλεϊ Βάγκνερ.

Η Κολύμβηση

Η Κολύμβηση είναι άθλημα κίνησης μέσα στο νερό. Ως οργανωμένο άθλημα, η κολύμβηση είναι επινόηση των νεώτερων χρόνων. Ως μέσο ψυχαγωγίας συναντάται μεταξύ των πρώτων δραστηριοτήτων που δοκίμασε ο άνθρωπος επάνω στη γη. Οι αρχαίοι Έλληνες του έδιναν πολλή προσοχή και θεωρούσαν άσχημο πράγμα το να μην μπορεί κάποιος να κολυμπά. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1896 περιλήφθηκε ως ιδιαίτερο άθλημα και το κολύμπι κι από τότε έγινε ένα από τα πιο αγαπητά αγωνίσματα. Ισχύουν, όπως για όλα τα αθλήματα, διατάξεις και κανόνες της κολύμβησης. Τα αγωνίσματα που διεξάγονται είναι: Για τους άνδρες, 100 μ., 200 μ., 400 μ., 1500 μ. ελεύθερης κολύμβησης, 4Χ200 μ. ομαδικό και 4Χ100 ατομικό, 200 μ. πεταλούδα και 100 μ. ύπτιο κ.ά. Για τις γυναίκες είναι τα ίδια εκτός από τα 1500 μ. που τα έχουν 800 μ.

Ιστορικά στοιχεία

Η κολύμβηση στην αρχαία Ελλάδα ήταν, όπως και στις μέρες μας, πολλαπλώς χρήσιμη. Επρόκειτο για μια εξαιρετική άσκηση με ευεργετικές επενέργειες στην ανθρώπινη υγεία, για ένα χρήσιμο μέσο ψυχαγωγίας το οποίο συγχρόνως μπορούσε να φανεί σωτήριο στον ασχολούμενο με αυτό, ο οποίος μάλιστα θα μπορούσε να φανεί ωφέλιμος και σε άλλους συνανθρώπους του. Ο άνθρωπος επιπλέοντας πάνω στη θάλασσα, αποκτά μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, γίνεται πιο δυνατός. Αρχαίες σχετικές μαρτυρίες, γραπτές και εικονιστικές, μας βεβαιώνουν ότι στην αρχαιότητα με την κολύμβηση δεν ασκούνταν μόνον άνδρες αλλά και γυναίκες. Οι πισίνες πάντως που έχουν σωθεί από την αρχαία Ελλάδα, οι «κολυμβήθρες» των πηγών μας, δεν είναι πολλές. Πρόκειται για διαπίστωση αναμενόμενη. Σε μια χώρα, όπως η Ελλάδα, με πλήθος νησιών και με απέραντες ακτές, και επιπλέον με ποτάμια και λίμνες, η ανάγκη για κτίσιμο κολυμβητηρίων δεν ήταν πιεστική. Μια πισίνα του 5ου αι. π.Χ. έχουν φέρει στο φως οι γερμανικές ανασκαφές στην Ολυμπία, δίπλα στον Κλάδεο. Πρόκειται για μια υπαίθρια δεξαμενή, διαστάσεων περίπου 24Χ16 μ. και βάθους γύρω στο 1,60μ. Η παρουσία των κολυμβητηρίων αυτών δεν σημαίνει βέβαια ότι σε αυτά διεξάγονταν οπωσδήποτε κολυμβητικοί αγώνες. Οι «κολυμβήθρες» ήταν, πάνω από όλα, χώροι για άσκηση και προπόνηση. Και όχι μόνο. Με την ψυχρολουσία που προκαλούσε το κρύο νερό τους οι αθλούμενοι σκληραγωγούνταν αποτελεσματικότερα. Γι' αυτό ακριβώς και απαντώνται συχνά ανάλογες κατασκευές, συνήθως βέβαια μικρών διαστάσεων, σε παλαιότερες και γυμνάσια.

Το ότι όμως οι πισίνες δεν ήταν ιδιαίτερα διαδεδομένες πρέπει να οφείλεται και στο ότι κολυμβητικοί αγώνες στην αρχαία Ελλάδα δεν ήταν καθόλου συχνοί. Λιγοστές είναι οι πληροφορίες που έχουμε για διεξαγωγή τέτοιων αγώνων, και μάλιστα σε τοπικό μόνο επίπεδο, ενώ απουσιάζουν παντελώς από πανελλήνιες εκδηλώσεις. Οι πανελλήνιοι αγώνες βασιζόνταν στην ενότητα του ελληνισμού και αυτή σφυρηλατούσαν.

Αθλήματα

- 50μ. Ελεύθερο, 100μ. ελεύθερο
- 200μ. Ελεύθερο, 400μ. ελεύθερο
- 1500μ. Ελεύθερο, 100μ. ύπτιο
- 200μ. Ύπτιο, 100μ. πρόσθιο
- 200μ. Πρόσθιο, 100μ. πεταλούδα
- 200μ. Πεταλούδα, 200μ. μικτή
- 400μ. Μικτή, 4 x 100μ. ελεύθερο
- 4 x 200μ. Ελεύθερο, 4 x 100μ. μικτής
- Μαραθώνιος 10χλμ.

Οι τρόποι με τους οποίους μπορεί κανείς να κολυμπά:

- Το πρόσθιο κολύμπι, το πιο απλό, ξεκούραστο και συνηθισμένο κολύμπι. Σ' αυτή την περίπτωση ο άνθρωπος μέσα στο νερό κινείται έτσι ακριβώς όπως ο βάτραχος.
- ο κρόουλ ή το ελεύθερο κολύμπι. Το σώμα βρίσκεται σ' επίπεδη σχεδόν θέση με το νερό, μπρούμητα δηλ., με το πρόσωπο προς το νερό και τα χέρια κινούνται ελεύθερα κάνοντας κυκλικές κινήσεις, η μισή καμπύλη του κύκλου γίνεται μέσα από το νερό κι η άλλη μισή πάνω

απ' την επιφάνειά του, στον αέρα.

- Πρόσθιο πεταλούδας. Ο κολυμβητής κινείται έτσι που δίνει την εντύπωση της πεταλούδας, όπως αναπηδά πάνω στο νερό.
- Η πεταλούδα ή δελφίни (butterfly) είναι το νεότερο από τα τέσσερα είδη κολύμβησης. Στην αρχή ονομάστηκε πεταλούδα επειδή τα χέρια κατά την κίνηση τους μοιάζουν με την κίνηση της πεταλούδας. Δελφίни ονομάστηκε λόγω της κίνησης των ποδιών που μοιάζει με την κίνηση του δελφινιού. Το 1953 η F.I.N.A αναγνώρισε την Πεταλούδα επίσημα ως τέταρτο στίλ κολύμβησης. Το 1956 στους Ολυμπιακούς της Μελβούρνης η Πεταλούδα διεξάγεται για πρώτη φορά σαν τέταρτο είδος.
- Το ναυτικό ή το πλάγιο. Δεν θεωρείται επίσημο είδος κολύμβησης. Ο κολυμβητής κινείται πλάγια μέσα στο νερό, τότε από τη μια πλευρά, τότε απ' την άλλη.
- Το ύπτιο κολύμπι, όταν ο κολυμβητής βρίσκεται σε θέση ανάσκελη μέσα στο νερό, με την πλάτη του δηλ. στην επιφάνεια του νερού.
- Κατάδυση. Θεωρείται είδος της τεχνικής κολύμβησης. Για να κολυμπήσει κάποιος μ' αυτόν τον τρόπο, πρέπει να έχει μάθει να ελέγχει πολύ καλά την αναπνοή του, επειδή χρειάζεται να παραμείνει για ορισμένο διάστημα κάτω από το νερό. Πρέπει να διατηρεί τα μάτια ανοιχτά, για ν' αποφύγει πιθανά κτυπήματα.
- Η μονοπέδιλη κολύμβηση (finswimming). Είδος τεχνικής κολύμβησης. Για να κολυμπήσει κάποιος χρειάζεται ένα είδος πέδιλου, που ονομάζεται μονοπέδιλο. Και τα δύο πόδια βρίσκονται μέσα σε αυτό το μονοπέδιλο και ο αθλητής χρησιμοποιεί το σώμα του για να κινηθεί, όπως ακριβώς οι γοργόνες.

Τα 10 πλεονεκτήματα που προσφέρει η επαφή με το νερό

1. Η δυνατότητα να έχεις παραπάνω, κάνοντας λιγότερα.
2. Η αυξημένη μυϊκή τόνωση και δύναμη.
3. Αυξημένη ευκαμψία και ελαστικότητα.
4. Η βοήθεια στην καρδιακή υγεία.
5. Ο έλεγχος του βάρους.
6. Η καταπολέμηση του άσθματος.
7. Μειώνει τη χοληστερίνη.
8. Μειωμένη πιθανότητα για διαβήτη.
9. Καταπολεμά το άγχος και προσφέρει θετική ενέργεια.
10. Αυξάνει τις πιθανότητες για επιμήκυνση της ζωής.

Ελληνικές Συμμετοχές

Χρυσά

- Ιωάννης Μαλοκίνης (100μ. ελεύθερο ναυτών)

Ασημένια

- Αντώνιος Πέπανος (500μ. ελεύθερο)
- Ιωάννης Ανδρέου (1200μ. ελεύθερο)
- Σπυρίδων Χαζάπης (100μ. ελεύθερο ναυτών)

Χάλκινα

- Ευστάθιος Χωραφάς (500μ. ελεύθερο)
- Ευστάθιος Χωραφάς (1200μ. Ελεύθερο)
- Δημήτριος Δρίβας (100μ. ελεύθερο ναυτών)

Η Ρυθμική Γυμναστική

Η ρυθμική γυμναστική είναι ένα άθλημα στο οποίο άτομα ή ομάδες αθλητριών (από 2 έως 6 άτομα) χειρίζονται ένα ή περισσότερα από τα εξής όργανα:

- σχοινάκι,
- κορύνες (δύο ανά αθλήτρια),
- στεφάνι,
- μπάλα,
- κορδέλα

ή ελεύθερα (χωρίς αντικείμενα, τα λεγόμενα "floor routine").

Ένας ατομικός αθλητής χειρίζεται μόνο 1 όργανο κάθε φορά. Όταν πολλές αθλήτριες εκτελούν μια ρουτίνα μαζί σ' ένα ανώτατο όριο, δύο τύποι αντικειμένων μπορούν να χρησιμοποιούνται από την ομάδα. Ένας αθλητής μπορεί να ανταλλάξει αντικείμενο με ένα μέλος της ομάδας ανά πάσα στιγμή μέσω της ρουτίνας. Ως εκ τούτου, ένας αθλητής μπορεί να χειριστεί μέχρι και δύο διαφορετικά κομμάτια του αντικειμένου κατά την διάρκεια της παράστασης. Η ρυθμική γυμναστική είναι ένα άθλημα που συνδυάζει στοιχεία από μπαλέτο, γυμναστική, χορό, και πράξεις χειραγώγησης αντικειμένων. Νικητής είναι ο συμμετέχων που κερδίζει τους περισσότερους βαθμούς καθορίζεται από μια επιτροπή κριτών για στα άλματα, στις πιρουέτες (άξονες), στις ευελιξίες, στο χειρισμό αντικειμένων, στην εκτέλεση και στο καλλιτεχνικό αποτέλεσμα. Το διοικητικό όργανο, η Fédération Internationale de Gymnastique (FIG), άλλαξε τον κώδικα των σημείων, το 2001, 2003, 2005, 2008 για να τονίσει τεχνικά στοιχεία και να μειώσει την υποκειμενικότητα των κριτών. Πριν από το 2001, κρίνονταν σε κλίμακα του 10, όπως αυτό της καλλιτεχνικής γυμναστικής. Δεν έχει αλλάξει σε 30-βάθμια κλίμακα το 2003, ένα 20-σημείο κλίμακα το 2005, και το 2008 άλλαξε πίσω στο 30. Υπάρχουν τρεις τιμές, προσθέτοντας ότι είναι τα τελευταία σημεία-τεχνικής, καλλιτεχνικής και εκτέλεσης. Η FIG επιλέγει επίσης ποια συσκευή θα χρησιμοποιηθεί σε αγώνες. Μόνο τέσσερις από τις πέντε πιθανές συσκευές κυρώνονται.

Ολυμπιακοί Συμμετέχοντες

Στην Ολυμπιακή ρυθμική γυμναστική συμμετείχαν μόνο γυναίκες. Τα κορίτσια αρχίζουν σε νεαρή ηλικία για να μπορούν με το δικαίωμα της ηλικίας να διαγωνιστούν στους Ολυμπιακούς Αγώνες και σε άλλες μεγάλες διεθνείς διοργανώσεις, την 1η Ιανουαρίου του 16ου έτους. (Για παράδειγμα, η αθλήτρια που γεννήθηκε 31 του Δεκεμβρίου, 1992 θα ήταν επιλέξιμη για τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2008). Κορυφαίες αθλήτριες ρυθμικής πρέπει να έχουν πολλές ιδιότητες: η ισορροπία, η ευελιξία, ο συντονισμός και η δύναμη είναι μερικά από τα πιο σημαντικά. Επίσης, πρέπει να διαθέτουν ψυχολογικά χαρακτηριστικά όπως η δυνατότητα να ανταγωνίζονται υπό έντονη πίεση, στην οποία ένα λάθος μπορεί να τους κοστίσει τον τίτλο, και την ηθική πειθαρχία και το έργο να ασκήσουν τις ίδιες ικανότητες ξανά και ξανά.

Ελληνίδες Ρυθμικής Γυμναστικής

- Βαρβάρα Φίλιου
- Κλέλια Πανταζή
- Άννυ Πανταζή
- Ιωάννα Σαμαρά

Ιστορικά Στοιχεία

Η ρυθμική γυμναστική είναι ένα άθλημα αποκλειστικά γυναικείο και εκτελείται τόσο ατομικά όσο και ομαδικά. Στις αρχές της δεκαετίας του '40 εμφανίζεται με την αγωνιστική της μορφή και δημιουργείται το άθλημα της ρυθμικής γυμναστικής, που τα πρώτα χρόνια ονομαζόταν μοντέρνα γυμναστική. Αναγνωρίστηκε από την διεθνή ομοσπονδία το 1961 και εισήχθη στο πρόγραμμα των ολυμπιακών αγώνων μόλις το 1984 για το ατομικό και το 1996 για το ομαδικό.

Οι Ολυμπιακοί αγώνες

Ιστορία

Οι Ολυμπιακοί αγώνες ήταν αθλητικοί αγώνες μεταξύ αγωνιζομένων από τις ελληνικές πόλεις της αρχαιότητας, και οι σημαντικότεροι από τους πανελλήνιους αγώνες της αρχαίας Ελλάδας. Διεξάγονταν στην αρχαία Ολυμπία κάθε τέσσερα έτη από το 776 π.Χ., και διοργανωνόταν έως το 393 μ.Χ. όταν ο Ρωμαίος αυτοκράτορας Θεοδόσιος τους κατάργησε οριστικά. Από το 1896, οι σύγχρονοι αγώνες έγιναν διεθνείς και αναβίωσαν με την ονομασία Ολυμπιακοί Αγώνες, γνωστοί και ως θερινοί Ολυμπιακοί ενώ διεξάγονται και χειμερινοί ολυμπιακοί αγώνες από το 1924.

Στην ιστορική εποχή οι Ολυμπιακοί αγώνες διεξάγονταν μετά το θερινό ηλιοστάσιο κάθε τέσσερα χρόνια. Η τετραετία αυτή ονομαζόταν «πενθετηρίς» επειδή οι αρχαίοι συμπεριλάμβαναν και τα δύο έτη της διοργάνωσης, που σημάδευαν την αρχή και το τέλος της περιόδου. Η πρώτη καταγραμμένη διοργάνωση των αγώνων ήταν στην Ολυμπία, το 776 π.Χ., δηλαδή η πρώτη πενθετηρία ξεκινά το καλοκαίρι του 775 π.Χ., σύμφωνα με το σημερινό ημερολόγιο.

Από το 776 π.Χ. και μετά οι Αγώνες, σιγά-σιγά, έγιναν πιο σημαντικοί σε ολόκληρη την αρχαία Ελλάδα φτάνοντας στο απόγειο τους κατά τον πέμπτο και έκτο αιώνα π.Χ. Οι Ολυμπιακοί είχαν επίσης θρησκευτική σημασία αφού γίνονταν προς τιμή του θεού Δία, του οποίου το τεράστιο άγαλμα στεκόταν στην Ολυμπία. Ο αριθμός των αγωνισμάτων έγινε είκοσι 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.

Οι Αγώνες σιγά σιγά έχασαν την σημασία τους όταν οι Ρωμαίοι κατέλαβαν την Ελλάδα και όταν ο Χριστιανισμός έγινε η επίσημη θρησκεία της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας, οι Ολυμπιακοί θεωρούνταν πια σαν μία παγανιστική γιορτή, και το 393 μ.Χ. ο αυτοκράτορας Θεοδόσιος απαγόρευσε την διεξαγωγή τους. Με αυτό τον τρόπο τελείωσε μια περίοδος χιλίων χρόνων κατά την οποία οι Ολυμπιακοί διεξάγονταν συνέχεια κάθε τέσσερα χρόνια.

Είναι γνωστό ότι κατά τον 17ο αιώνα γινόταν κάποια γιορτή η οποία έφερε το όνομα «Ολυμπιακοί αγώνες» στην Αγγλία. Παρόμοιες εκδηλώσεις ακολούθησαν στους επόμενους αιώνες στην Γαλλία και Ελλάδα οι οποίες όμως ήταν μικρής έκτασης και σίγουρα όχι διεθνείς. Το ενδιαφέρον για τους Ολυμπιακούς μεγάλωσε όταν ανακαλύφθηκαν τα ερείπια της αρχαίας Ολυμπίας από Γερμανούς αρχαιολόγους στα μέσα του 19ου αιώνα.

Ο Εδεσσαίος λόγιος Μηνάς Μηνωίδης, που τότε δίδασκε την αρχαία ελληνική γλώσσα σε πανεπιστήμιο του Παρισίου, μετέφρασε και δημοσίευσε στη γαλλική το "Γυμναστικό" του Φιλόστρατου (1858), και τη συνόδευσε με κείμενό του, περί της ανάγκης αναβίωσης των Ολυμπιακών Αγώνων·

Λίγο αργότερα, ο βαρώνος Πιέρ ντε Κουμπερτέν, ο οποίος ήταν Γενικός Γραμματέας των γαλλικών αθλητικών σωματείων, προσπαθούσε να δικαιολογήσει την ήττα των Γάλλων στον Γαλλοπρωσικό πόλεμο (1870-1871). Πίστευε ότι ο λόγος της ήττας ήταν επειδή οι Γάλλοι δεν είχαν αρκετή φυσική διαπαιδαγώγηση και ήθελε να την βελτιώσει. Ο Κουμπερτέν ήθελε επίσης να ενώσει της εθνότητες και να φέρει μαζί την νεολαία με τον αθλητισμό παρά να γίνονται πόλεμοι. Πίστευε ότι η αναβίωση των Ολυμπιακών Αγώνων θα πετύχαινε και τους δύο πιο πάνω σκοπούς του.

Τα Ολυμπιακά αθλήματα στην Αρχαία Ελλάδα

Ο δρόμος

Το παλαιότερο και σημαντικότερο άθλημα των ολυμπιακών αγώνων ήταν ο δρόμος. Ο νικητής του σταδίου δρόμου ήταν αυτός που έδινε και το όνομα στην ολυμπιάδα. Στους αγώνες οι δρομείς έτρεχαν με γυμνά πόδια. Αρχικά όμως φορούσαν ένα περιζώμα, το οποίο κάποτε καταργήθηκε. Στους ολυμπιακούς αγώνες υπήρχαν τα παρακάτω είδη δρόμων: το στάδιο, ο δίαυλος, ο δόλιχος, ο οπλίτης

Το πένταθλο

Αποτελείται από πέντε αγωνίσματα: το άλμα, το δρόμο, το ακόντιο, το δίσκο, τη πάλη. Από

τα αγωνίσματα αυτά τρία πρώτα θεωρούνται ελαφρά και τα δύο τελευταία βαρέα. Το άλμα, το ακόντιο και ο δίσκος αποτελούσαν αγωνίσματα μόνο του πεντάθλου, ενώ ο δρόμος και η πάλη διεξάγονταν και ξεχωριστά με το δικό τους έπαθλο. Ο νικητής του πεντάθλου θεωρείται ο πιο σπουδαίος.

Το άλμα

Για πρώτη φορά το άλμα ως αυτόνομο αγώνισμα αναφέρεται στην οδύσσεια, στους αγώνες των Φαιάκων προς τιμή του Οδυσσέα. Στην Ολυμπία το άλμα πάντα αποτελούσε αγώνισμα του πεντάθλου, το οποίο γινόταν στο στάδιο, σε ένα τετράπλευρο σκάμμα μήκους 16 μέτρων (50 ποδιών) γεμάτο με μαλακό χώμα. Όπως και σήμερα στην μία πλευρά του σκάμματος υπάρχει ο βατήρας όπου πατούσαν οι αθλητές. Μετά το άλμα του αθλητή στο σημείο που ακουμπούσαν τα πόδια του, τοποθετούσαν το σημείο για να ξεχωρίζει την επίδοση του την οποία την ξεχώριζαν με ξύλινο κοντάρι, τον κανόνα.

Κατά την εκτέλεση του άλματος οι αθλητές χρησιμοποιούσαν τους αλτήρες που ήταν διάφορων τύπων για να εξασφαλίσουν καλύτερη επίδοση. Η χρήση τους δεν ήταν υποχρεωτική.

Ο δίσκος

Στους ολυμπιακούς αγώνες ο δίσκος εισήχθη το 632 π.Χ και αποτελούσε αγώνισμα πεντάθλου. Οι δίσκοι που χρησιμοποιούσαν οι δισκοβόλοι αρχικά ήταν λίθινοι αργότερα όμως από χαλκό, μολύβι ή σίδηρο. Όπως και σήμερα ήταν στρόγγυλοι.

Το ακόντιο

Αγώνισμα που αναφέρεται πάλι στον Όμηρο και προέρχεται από τον πόλεμο και το κυνήγι. Δύο ήταν τα είδη του ακοντισμού: ο εκήβολος, δηλαδή βολή του ακοντίου σε μήκος και ο στοχαστικός, δηλαδή βολή σε προκαθορισμένο στόχο. Στην Ολυμπία αγώνισμα του πεντάθλου αποτελούσε ο εκήβολος ακοντισμός. Το ακόντιο ήταν ένα μακρύ ξύλινο κοντάρι μήκους 1,50-2 μ. με μυτερή την άκρη του, χωρίς μεταλλική αιχμή και πιο ελαφρύ από το πολεμικό.

Η πάλη

Η πάλη ήταν από τα πιο αγαπημένα αγωνίσματα στην αρχαία Ελλάδα. Υπήρχαν δύο είδη πάλης: η ορθία πάλη ή ορθοπάλη και η αλίνδησις ή κύλισις πάλη. Στην πρώτη αρκούσε ο παλαιστής να ρίξει κάτω τον αντίπαλό του τρεις φορές. Στη δεύτερη μετά την πτώση εξακολουθούσε ο αγώνας μέχρι ο ένας εκ των δύο αντιπάλων να παραδεχτεί την ήττα του. Οι αθλητές της πάλης αγωνίζονταν με το σώμα αλειμμένο με λάδι.

Η πυγμαχία

Είναι αγώνισμα γνωστό στη μινωική αλλά και τη μυκηναϊκή εποχή. Οι αθλητές αγωνίζονταν έως ο ένας από τους δύο παραδεχτεί την ήττα του ή πέσει κάτω αναισθητός. Τα χτυπήματα γίνονταν κυρίως στο κεφάλι και το πρόσωπο.

Το παγκράτιο

Το παγκράτιο ήταν από τα πιο θαυμαστά αθλήματα, ήταν συνδυασμός πυγμής και πάλης. Το αγώνισμα αυτό διακρινόταν στο άνω ή ορθοστάνην παγκράτιο και στο κάτω παγκράτιο. Οι παγκρατιαστές έπρεπε να συνδυάζουν τα προσόντα των παλαιστών και των πυγμάχων, ενώ το αγώνισμα είχε αυστηρούς κανόνες και έπρεπε να τους ακολουθούν.

Τα ιππικά αγωνίσματα

Ήταν αγώνισμα με αναβάτη σε άλογο που έκανε έξι φορές τον γύρο του ιπποδρόμου. Στις ιπποδρομίες ο αναβάτης ίππευε γυμνός κρατώντας το μαστίγιο και τα ηνία. Το εφίππιο το χρησιμοποιούσαν μόνο οι πολεμιστές. Τέλος όπως οι ηνίοχοι έτσι και οι αναβάτες υπηρετούσαν τους ιδιοκτήτες των αλόγων.

Ολυμπιακά αθλήματα στη σύγχρονη εποχή

Άρση βαρών: Το άθλημα της Άρσης βαρών διεξάγεται σε δυο κινήσεις, που εκτελούνται με την ακόλουθη σειρά: α) αρασέ, β) επολέ ζετέ. Σε κάθε κίνηση επιτρέπονται μόνο τρεις προσπάθειες. Οι αγώνες διοργανώνονται για άνδρες και γυναίκες που αγωνίζονται σε συγκεκριμένες κατηγορίες, σύμφωνα με το σωματικό τους βάρος.

Αντιπέρση: Βασικός σκοπός του παιχνιδιού είναι να χτυπηθεί το «φτερό» από τη ρακέτα με τέτοιο τρόπο, ώστε να περάσει πάνω από το δίχτυ, να πέσει στο γήπεδο του αντιπάλου και να κερδηθεί ο πόντος. Νικητής ανακηρύσσεται ο αθλητής ή το ζευγάρι που θα κατακτήσει δύο νικητήρια «games» των 15 πόντων το καθένα. Στο απλό γυναικών το «game» ολοκληρώνεται στους έντεκα 11 πόντους.

Αντισφαίριση: Βασικός σκοπός του παιχνιδιού είναι να χτυπηθεί η μπάλα από τη ρακέτα με τέτοιο τρόπο, ώστε να περάσει πάνω από το δίχτυ, να πέσει στο γήπεδο του αντιπάλου και να κερδηθεί ο πόντος. Νικητής ανακηρύσσεται ο αθλητής ή το ζευγάρι, που θα κατακτήσει τρία νικητήρια «set» των έξι «games» το καθένα. Στις γυναίκες ο αγώνας ολοκληρώνεται στα δύο νικητήρια «set».

Χειροσφαίριση: Διεξάγεται σε κλειστό γήπεδο μεταξύ δύο ομάδων οι οποίες απαρτίζονται από επτά παίκτες η κάθε μία. Στόχος της κάθε ομάδας είναι να βάλουν τη μπάλα, την οποία μεταφέρουν με τα χέρια, στην εστία της αντίπαλης περιοχής, επιτυγχάνοντας έτσι «τέρμα». Νικήτρια αναδεικνύεται η ομάδα που θα πετύχει τα περισσότερα τέρματα.

Πετοσφαίριση: Το άθλημα της Πετοσφαίρισης έχει δύο αγωνίσματα: την Πετοσφαίριση και το Μπιτς βόλεϊμπολ. Οι αγώνες Πετοσφαίρισης διεξάγονται σε κλειστό γήπεδο μεταξύ δύο ομάδων, που αποτελούνται από έξι βασικούς παίκτες και έξι αναπληρωματικούς έκαστη και σε αγωνιστικούς χώρους διαστάσεων 9 x 9 μέτρων για κάθε ομάδα. Οι αγώνες Μπιτς βόλεϊμπολ διεξάγονται ανάμεσα σε ομάδες των δύο αθλητών ή αθλητριών, και σε αγωνιστικούς χώρους διαστάσεων 8 x 8 μέτρων για κάθε ομάδα.

Στίβος: είναι ένα από τα πιο δημοφιλή Ολυμπιακά αθλήματα. Οι αγώνες του αποτελούν την παλαιότερη μορφή οργανωμένου αθλήματος. Είναι συνδεδεμένοι με τις πιο απλές φυσικές δραστηριότητες όπως το τρέξιμο, η ρίψη μιας πέτρας ή το πέρασμα ενός εμποδίου. Σταδιακά οι δραστηριότητες αυτές εξελίχθηκαν, έλαβαν αγωνιστική μορφή και έγιναν αγώνες δρόμων, αλμάτων και ρίψεων.

Τα χειμερινά ολυμπιακά αθλήματα

- Χόκεϊ:

Το χόκεϊ επί πάγου, γνωστό απλώς ως χόκεϊ στον Καναδά και τις Ηνωμένες Πολιτείες, είναι ομαδικό άθλημα που παίζεται πάνω στον πάγο. Οι παίκτες κινούνται πάνω σε παγοπέδιλα στην επιφάνεια φυσικού ή τεχνητού πάγου.

Μέχρι τα τέλη του 19ου αιώνα το άθλημα ήταν καθαρά εποχιακό, διότι μόνο ο χειμώνας και οι θερμοκρασίες του δημιουργούσε επιφάνειες πάγου. Παραδοσιακά δημοφιλές ήταν το άθλημα σε Χώρες κρύου κλίματος όπως ο Καναδάς, η Ρωσία, οι Ηνωμένες Πολιτείες, η Σουηδία, η Φινλανδία, η Τσεχία και η Σλοβακία. Με την ψύξη και την κατασκευή παγοδρομιών το άθλημα απλώθηκε και παίζεται πλέον με επεκταμένη σεζόν. Σήμερα το άθλημα εξασκείται σε πολλές χώρες πέρα του βορρά, όπως η Καλιφόρνια και οι αραβικές χώρες

- Αγωνιστικός χώρος

Ο αγωνιστικός χώρος είναι μία ορθογώνια παγωμένη επιφάνεια 61 m μήκος και 30 μ. πλάτος, με στρογγυλεμένες γωνίες. Είναι περιτριγυρισμένη σε περίπου 1,20 μ. από ξύλο ή σκληρή πλαστική μπάντα που συνδέονται με την προστασία από γυαλί ασφαλείας ή δίχτυα ασφαλείας.

Υπάρχουν πέντε εγκάρσιες γραμμές: Η κεντρική κόκκινη γραμμή διασχίζει τον αγωνιστικό χώρο, δύο γραμμές το χωρίζουν σε τρεις ίσες ζώνες: η επίθεση, η ουδέτερη και η ζώνη άμυνας. Υπάρχουν 9 κύκλοι για face off.

- Έλκηθρο (Bobsleigh ή Bobsled):

Το Μπόμπσλεϊ αναπτύχθηκε τον 19ο αιώνα, σε αναζήτηση της απόλυτης συγκίνησης. Ο σκελετός του δημιουργήθηκε στο Σεν Μόρις της Ελβετίας και ο πρώτος διαγωνισμός έγινε το 1884, με έπαθλο για τον νικητή ένα μπουκάλι σαμπάνιας. Το άθλημα πήρε το όνομα του το 1892, όταν έκανε την εμφάνισή του ένα νέο έλκηθρο, φτιαγμένο από μέταλλο. Το άθλημα αποτέλεσε μέρος του επίσημου προγράμματος των Πρώτων Χειμερινών Ολυμπιακών Αγώνων στο Σαμονί της Γαλλίας το 1924.

- Δίαθλον:

Οι ρίζες του αθλήματος ανάγονται στο 1767, όταν στα σύνορα της Νορβηγίας με τη Σουηδία έγινε αγώνας μεταξύ στρατιωτών. Το 1861 ιδρύθηκε ο πρώτος σύλλογος του αθλήματος στο Τρίσιλ της Νορβηγίας.

Δεν επιτρέπεται άλλος εξοπλισμός εκτός από τα σκι και τα μπατόν. Το ελάχιστο μήκος του σκι θα πρέπει να είναι 4 εκ. μικρότερο από το ύψος του σκιέρ. Αναφορικά με τη σκοποβολή, ο διαθλητής φέρει κοντόκανη караμπίνα, με βάρος τουλάχιστον 3,5 κιλά. Οι σφαίρες μεταφέρονται στην πλάτη. Η απόσταση βολής είναι 50 μ. Οι κυκλικοί στόχοι είναι πέντε στον αριθμό και η διάμετρός τους είναι 45 χιλιοστά για την όρθια θέση και 115 χιλιοστά για την ύπτια θέση.

- Λουτζ

Το λουτζ είναι ένα μικρό έλκηθρο στο οποίο επιβαίνουν ένα ή δύο άτομα. Τα αγωνιστικά έλκηθρα ζυγίζουν 21-25 κιλά (46-55 λίβρες) στο μονό και 25-30 κιλά (55-66 λίβρες) στο διπλό. Το λουτζ αποτελεί επίσης ονομασία ολυμπιακού αθλήματος. Η πρώτη καταγεγραμμένη χρήση του όρου "λουτζ" χρονολογείται στο 1905 και προέρχεται από τη σαβοϊακή/ελβετική διάλεκτο της γαλλικής λέξης luge, που σημαίνει "μικρό παρασυρόμενο έλκηθρο".

- Φυσικό έλκηθρο
- Κέρλινγκ
- Σκι

Οι Παραολυμπιακοί αγώνες

Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες είναι οι αντίστοιχοι Ολυμπιακοί Αγώνες για τους αθλητές με κινητικές, οπτικές ή διανοητικές αναπηρίες. Οι πρώτοι αγώνες για αθλητές με αναπηρία έγιναν το 1948 στο Στόουκ Μάντεβιλ στην Αγγλία. Τέσσερα χρόνια αργότερα, αθλητές από την Ολλανδία συμμετείχαν σε αυτούς τους αγώνες και έτσι γεννήθηκε το διεθνές κίνημα που είναι γνωστό πλέον ως Παραολυμπιακό κίνημα.

Οι πρώτοι Αγώνες Ολυμπιακού χαρακτήρα για αθλητές με αναπηρία οργανώθηκαν το 1960 στην Ρώμη, ύστερα από τους Ολυμπιακούς Αγώνες στην ίδια πόλη. Θεωρούνται ως οι πρώτοι Παραολυμπιακοί Αγώνες. Περίπου 400 αθλητές από 23 χώρες συμμετείχαν σε 8 αθλήματα, 6 από τα οποία εξακολουθούν να περιλαμβάνονται στο αγωνιστικό πρόγραμμα των Παραολυμπιακών Αγώνων (Τοξοβολία, Κολύμβηση, Ξιφασκία, Καλαθοσφαίριση, Επιτραπέζια Αντισφαίριση, Στίβος). Από τότε, οι Παραολυμπιακοί Αγώνες διεξάγονται κάθε 4 χρόνια, πάντα την ίδια χρονιά με τους Ολυμπιακούς Αγώνες και γίνονται πάντα στην ίδια πόλη. Από το 1960, έχουν διοργανωθεί δώδεκα (12) Θερινοί Παραολυμπιακοί Αγώνες και εννέα (9) Χειμερινοί. Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες έχουν εξελιχθεί πλέον στο δεύτερο μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός μετά τους Ολυμπιακούς.

Η συμμετοχή της Ελλάδας

Έλληνες αθλητές συμμετέχουν στους Παραολυμπιακούς Αγώνες από το 1976. Από το 1988, η Ελλάδα συμμετέχει στους Αγώνες με επίσημες Εθνικές Αποστολές. Όλα αυτά τα χρόνια, οι Έλληνες αθλητές πέτυχαν καλές επιδόσεις και κέρδισαν πολλά μετάλλια.

Οι Έλληνες αθλητές κέρδισαν τα πρώτα μετάλλια στους Παραολυμπιακούς Αγώνες της Σεούλ το 1988 κατακτώντας 1 αργυρό και 3 χάλκινα μετάλλια. Στους Παραολυμπιακούς Αγώνες της Βαρκελώνης το 1992 κέρδισαν 2 αργυρά και ένα χάλκινο μετάλλιο. Ενώ στους Αγώνες της Ατλάντα το 1996 κέρδισαν 1 χρυσό, 1 αργυρό και 3 χάλκινα μετάλλια.

Στους Παραολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας, η Ελλάδα συμμετείχε με την πολυπληθέστερη μέχρι στιγμής Παραολυμπιακή Ομάδα, με 137 αθλητές, η οποία κατέδειξε την ανοδική πορεία του Παραολυμπιακού κινήματος στην Ελλάδα και κίνησε το ενδιαφέρον της Ελληνικής Κοινωνίας. Οι Έλληνες αθλητές και οι Ελληνίδες αθλήτριες κατάφεραν να κατακτήσουν συνολικά 20 μετάλλια (3 χρυσά, 13 αργυρά, 4 χάλκινα). Οι Αγώνες της Αθήνας ανέδειξαν τον αθλητισμό των ατόμων με αναπηρία και τον τοποθέτησαν στη θέση που του αρμόζει στην Παγκόσμια αθλητική οικογένεια και ιδιαίτερα στην Ελληνική αθλητική οικογένεια.

Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες του Πεκίνου ήταν οι πιο επιτυχημένοι αγώνες για την Ελληνική Ομάδα μέχρι στιγμής, ξεπερνώντας κάθε προηγούμενο και κατάφεραν να καταταχθούν 20οι στη παγκόσμια κατάταξη, κερδίζοντας 24 μετάλλια (5 χρυσά, 9 αργυρά και 10 χάλκινα).

Τα Θερινά Αθλήματα

Τα Παραολυμπιακά αθλήματα είναι:

1. Αντισφαίριση με αμαξίδιο
2. Άρση βαρών σε πάγκο
3. Γκόλμπολ (Goalball)
4. Επιτραπέζια Αντισφαίριση
5. Ιππασία
6. Ιστιοπλοΐα
7. Καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο
8. Κολύμβηση
9. Μπότσια (Boccia)
10. Ξιφασκία με αμαξίδιο
11. Πετοσφαίριση (Καθιστών)
12. Ποδηλασία
13. Ποδόσφαιρο 5x5
14. Ποδόσφαιρο 7x7

15. Ράγκμπυ με αμαξίδιο
16. Σκοποβολή
17. Στίβος
18. Τζούντο
19. Τοξοβολία
20. Κωπηλασία (νέο άθλημα στο Πεκίνο)
21. Τρίαθλο (νέο άθλημα στο Ρίο)
22. Κανόε (νέο άθλημα στο Ρίο)

Τα Χειμερινά Αθλήματα

1. Αλπικό σκι
2. Δίαθλο
3. Κέρλινγκ με αμαξίδιο
4. Σκι αντοχής
5. Χόκεϊ επί πάγου με έλκηθρο
6. Έπταθλο

Σχετικό βίντεο: <https://www.youtube.com/watch?v=7JBoI08tSMU>

Παραολυμπιακοί Αθλητές- Πρότυπα υπέρβασης και έμπνευσης

Οι αθλητές των παραολυμπιακών αγώνων, αναμφίβολα είχαν δυσκολότερη αφετηρία στην αθλητική τους καριέρα. Τα σωματικά εμπόδια που ίσως για πολλούς φαντάζουν ανυπέρβλητα δεν συγκρίνονται με τα πνευματικά. Το να καταφέρεις να αγωνίζεσαι σε ένα παγκόσμιο αθλητικό γεγονός κρύβει αμέτρητες στιγμές πόνου, δακρύων, συγκίνησης, πνευματικής αστάθειας και τάσεων απομάκρυνσης από το στόχο. Οι αθλητές αυτοί δεν αγωνίζονται για τη δόξα, τα μετάλλια, ή τις χορηγίες. Αγωνίζονται, για να αποδείξουν πρώτα στον εαυτό τους και μετά σε όλους εμάς, ότι η δύναμη της θέλησης υπερνικά όλα τα φυσικά εμπόδια. Δεν υπάρχει τίποτα που να μη μπορείς να κάνεις με το σώμα σου, αρκεί να καταφέρεις να αντλήσεις τη δύναμη που πηγάζει από το μυαλό σου. Οι αθλητές των παραολυμπιακών αγώνων μεταφέρουν μέσα από τις προσπάθειες τους μηνύματα που ξεπερνούν το 'σημασία έχει η συμμετοχή και όχι η νίκη'. Οι προσπάθειες τους μας διδάσκουν ό,τι είναι τόσο εύκολο να τα παρατηρήσεις με τη πρώτη δυσκολία. Φαντάζει όμως, τόσο δύσκολο να αναγεννηθείς από τις στάχτες σου και να συνεχίζεις να αγωνίζεσαι, υπερπηδώντας τα εμπόδια. Το καθαρό όφελος των παραολυμπιακών αγώνων συνάδει με την ανάπτυξη νέας θετικής στάσης απέναντι στα άτομα με αναπηρία, συνειδητοποίηση του δικαιώματος για αυτόνομη ανάπτυξη και ισότιμη συμμετοχή, αναγνωρίζοντας το πάθος και την αποφασιστικότητα των αθλητών με αναπηρία. Οι παραολυμπιακοί αγώνες αποτελούν το κορυφαίο αθλητικό γεγονός, για αθλητές με αναπηρία υψηλών επιδόσεων και τη δεύτερη σε μέγεθος διοργάνωση μετά τους Ολυμπιακούς αγώνες.

Σχετικό βίντεο: <https://www.youtube.com/watch?v=272ftCek05Y>

Αθλητικά Ρεκόρ

Αννίτα Βλοντάρτσικ

Η πολωνίδα αθλήτρια, η πρώτη γυναίκα που πέρασε τα 80 μέτρα στη σφυροβολία (1 Αυγούστου 2015), έριξε 82,29 μέτρα στους Ολυμπιακούς του Ρίο (15 Αυγούστου 2016), επιτυγχάνοντας νέο παγκόσμιο ρεκόρ και κατακτώντας το χρυσό μετάλλιο. Λίγες ημέρες αργότερα ημέρες αργότερα, στις 28 Αυγούστου, ενώ σημείωσε νέο παγκόσμιο ρεκόρ με 82,98 στη Βαρσοβία.

Γιουσέιν Μπολτ

Ο τζαμαϊκανός σπρίντερ κέρδισε στους Ολυμπιακούς του Ρίο (2016) το χρυσό μετάλλιο στα 100 μ., 200 μ. και 4x100μ. για τρίτη συνεχόμενη φορά, μετά το Πεκίνο το 2008 και το Λονδίνο το 2012. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Πεκίνου, το 2008, έγινε ο πρώτος άνθρωπος που έτρεξε τα εκατό μέτρα σε χρόνο 9,63 δευτερολέπτων.

Παγκόσμιο ρεκόρ στα 100 μ:

Το 2009 (ξανά στις 16 Αυγούστου) στο τελικό των 100 μ. στο παγκόσμιο πρωτάθλημα στίβου στο Βερολίνο, ο Μπολτ πέτυχε νέα παγκόσμια επίδοση με 9,58 δευτερόλεπτα, στα 100 μέτρα (με άνεμο +0.90 m/s). Σύμφωνα με μετρήσεις η μέγιστη ταχύτητα που ανέπτυξε έφτασε στα 44,72 χλμ/ώρα, ενώ η μέση ταχύτητα του ήταν 37,58 χλμ/ώρα.

Ολυμπιακοί Αγώνες του Ρίο (2016)

Η ολυμπιακή διοργάνωση με τη συμμετοχή των περισσότερων χωρών που κατέκτησαν τουλάχιστον ένα μετάλλιο (87) και των περισσότερων χωρών που πήραν χρυσό μετάλλιο (59).

Σερένα Γουίλιαμς

Η σπουδαία Αμερικανίδα τενίστρια κατέχει ένα μοναδικό ρεκόρ. Βρίσκεται στο διεθνές προσκήνιο του αγωνίσματος επί 18 συνεχή χρόνια (1999-2016), έχοντας κατακτήσει πληθώρα μεγάλων τίτλων.

Στίβος - άλμα σε μήκος - Μάικλ Πάουελ - Παγκόσμιο ρεκόρ: 8:95 μέτρα

Ήταν ένα διαστημικό άλμα. Ήταν ένας από τους συγκλονιστικότερους τελικούς στην ιστορία του κλασικού αθλητισμού. Ήταν ο Καρλ Λιούις εναντίον του Μάικλ Πάουελ. Το 1991 στο παγκόσμιο πρωτάθλημα του Τόκιο οι δύο Αμερικάνοι έγραψαν ιστορία. Ο «γιος του ανέμου» ήταν τότε ανίκητος στο αγώνισμα. Έκανε άλμα 8.87 μέτρα, τρία μόλις εκατοστά από το στοιχειωμένο ρεκόρ του Μπομπ Μπίμον. Ο Μάικλ Πάουελ είχε καλύτερη επίδοση στον τελικό 8.66 μέτρα και άλλο ένα άλμα. Και πέτυχε το ακατόρθωτο. Προσγειώθηκε στα 8.95 μέτρα! Νίκησε τον Λιούις, «έσβησε» τον Μπίμον και έγραψε το όνομά του στην ιστορία.

Μπάσκετ - Ουίλτ Τσάμπερλεν - περισσότεροι πόντοι σε ένα παιχνίδι: 100

Περισσότεροι πόντοι σε ένα παιχνίδι: 100 κόντρα στους Knicks. Το παιχνίδι που τον έκανε θρύλο διεξήχθη στις 2 Μαρτίου 1962, με τον θηριώδη σέντερ να σταματάει στους 100 πόντους! Δύσκολα θα καταρριφθεί στο μέλλον. Οι «πολεμιστές» της Φιλαδέλφεια κέρδισαν με 169-147. Ακόμη και σήμερα αξεπέραστη η επίδοση του.

Τένις - Μαρτίνα Ναβρατίλοβα - περισσότερες κατακτήσεις Γουίμπλετον: 9

Η τενίστρια - θρύλος έχει τους περισσότερους τίτλους στο κορυφαίο, κατά πολλούς, Γκραν Σλαμ. Η Ναβρατίλοβα έχει κατακτήσει το τουρνουά εννέα φορές, συνεχόμενες από το 1982 ως το 1987, η Στέφι Γκραφ επτά και η εν ενεργεία Σερένα Γουίλιαμς έξι, κάτι που σημαίνει ότι η πολιτογραφημένη Αμερικανίδα, που έγραψε ιστορία στα κορτ, δεν πρόκειται να χάσει το ρεκόρ.

Κολύμβηση - Μάικλ Φελπς - περισσότερα χρυσά μετάλλια σε Ολυμπιακούς Αγώνες: 18

Και για να μην γίνει παρεξήγηση... Η «σφαίρα της Βαλτιμόρης» έχει τα περισσότερα χρυσά μετάλλια συνολικά, όχι μόνο σε ό,τι αφορά την κολύμβηση. Αν ο Γιουσέιν Μπολτ καταφέρει να κάνει το... τρεμπλ στο Ρίο (με χρυσά στα 100 μέτρα, στα 200 μέτρα και στη σκυταλοδρομία) τότε θα έχει συνολικά μόλις εννέα χρυσά μετάλλια σε Ολυμπιακούς Αγώνες. Ο Φελπς επέστρεψε στις πισίνες

και θα είναι και αυτός παρών το καλοκαίρι στη Βραζιλία στοχεύοντας σε άλλα πέντε ή έξι χρυσά. Επίδοση απλά αδιανόητη!

Ποδόσφαιρο - Ζιστ Φοντέν - περισσότερα γκολ σε ένα Μουντιάλ: 13

Στο Μουντιάλ της Σουηδίας το 1958 που πραγματοποιήθηκε, ο Γάλλος επιθετικός πέτυχε 13 γκολ! Ο επιθετικός των «τρικολόρ» σημείωσε τρία γκολ στο 7-3 εναντίον της Παραγουάης, δύο στην ήττα 2-3 από τη Γιουγκοσλαβία (δύο είχε πετύχει και ο Τόζα Βεσελίνοβιτς για τους Πλάβι), ένα στη νίκη 2-1 επί της Σκωτίας, δύο στον θρίαμβο 4-1 επί της Β. Ιρλανδίας, ένα στην ήττα 2-5 από τη Βραζιλία στα ημιτελικά και τέσσερα στη νίκη 6-3 επί της Γερμανίας στον μικρό τελικό. Ουδείς από τους σύγχρονους επιθετικούς μπορεί να τον ξεπεράσει.

Βιβλιογραφία – Αναφορές στο Διαδίκτυο

- el.wikipedia.org
- www.panathenaicstadium.gr
- www.sansimera.gr
- www.fhw.gr/olympics/ancient/gr/200.html
- www.icearena.gr/istories-kallitexnikou-patinaz
- icenskate.gr
- www.newsbeast.gr
- www.iefimerida.gr