

Έλεγχος της μπάλας

Όταν κάποιος μας κάνει πάσα, συνήθως προσπαθούμε να υποδεχθούμε και να κρατήσουμε την μπάλα στα πόδια μας. Προκειμένου να το πετύχουμε αυτό προσπαθούμε να απορροφήσουμε την ορμή της μπάλας.

Όταν η μπάλα έχει χαμηλή τροχιά:

- Η μπάλα που κινείται αργά, μαζεύεται με οποιοδήποτε μέρος του ποδιού (π.χ. με τη σόλα του ποδιού).
- Η μπάλα που κινείται γρήγορα, ελέγχεται με το εσωτερικό του ποδιού.

Όταν η μπάλα έρχεται προς το στήθος σας:

- Η μπάλα ελέγχεται με το σώμα ώστε να γέρνει ελαφρά προς τα εμπρός.

Όταν η μπάλα έρχεται στο ύψος του μηρού σας:

- Να σηκώνετε το μηρό με λυγισμένο το γόνατο.
- Το πόδι χαμηλώνει καθώς έρχεται σε επαφή με την μπάλα.

Στροφή με την μπάλα

Οι στροφές με την μπάλα χρειάζονται πολλές φορές στο παιχνίδι, όταν έχουμε «κλειστεί» και χρειάζεται να αλλάξουμε κατεύθυνση προκειμένου να βρούμε κενό χώρο ή κάποιο συμπαίκτη για να δώσουμε πάσα.



Όταν πρόκειται για εσωτερική πλάγια στροφή:

- Να γαντζώνετε την μπάλα χρησιμοποιώντας το εσωτερικό του ποδιού.



Όταν πρόκειται για εξωτερική πλάγια στροφή:

- Να γαντζώνετε την μπάλα από πίσω με το εξωτερικό του ποδιού.

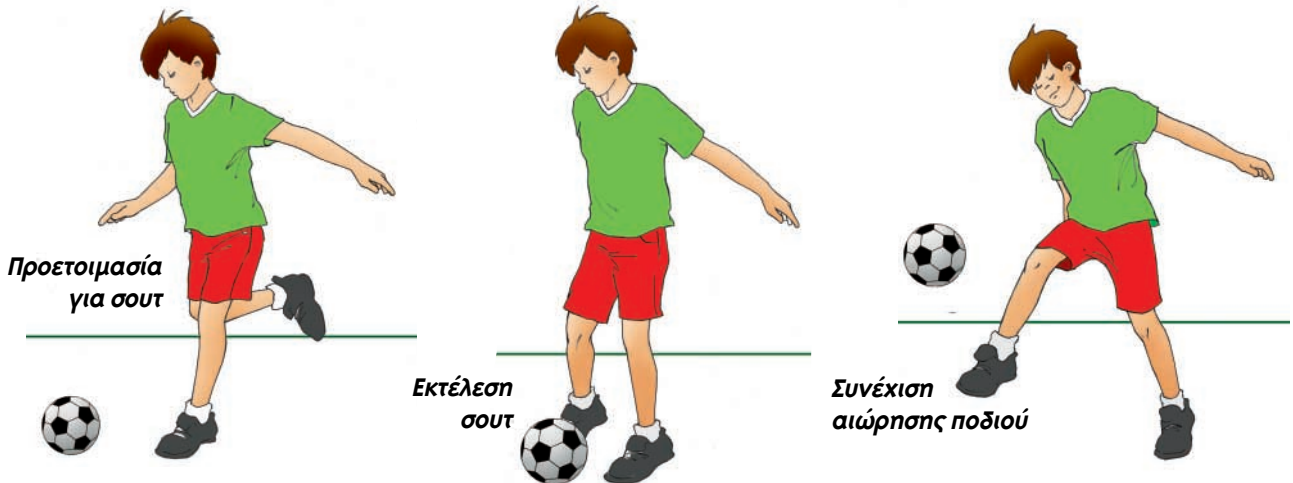


Όταν πρόκειται για στροφή με το πέλμα:

- Να βάζετε το παπούτσι σας στην κορυφή της μπάλας.
- Κατόπιν να κυλάτε την μπάλα πίσω με το πέλμα.

Το σουτ με το μετατάρσιο (κουντεπιέ)

Η ικανότητα να σουτάρετε δυνατά και με ακρίβεια και με τα δύο πόδια είναι σημαντική. Προσέχετε τα σημεία που αναφέρονται παρακάτω κι εξασκηθείτε στο σουτ, ώστε να μπορείτε να σκοράρετε όταν σας δίνεται η ευκαιρία στο παιχνίδι.



Πριν από το σουτ:

- Το πόδι στήριξης να είναι ελαφρώς λυγισμένο δίπλα από την μπάλα.
- Το πόδι που σουτάρει τραβιέται πίσω.
- Η προσοχή σας να είναι στην μπάλα.

Κλωτσώντας την μπάλα:

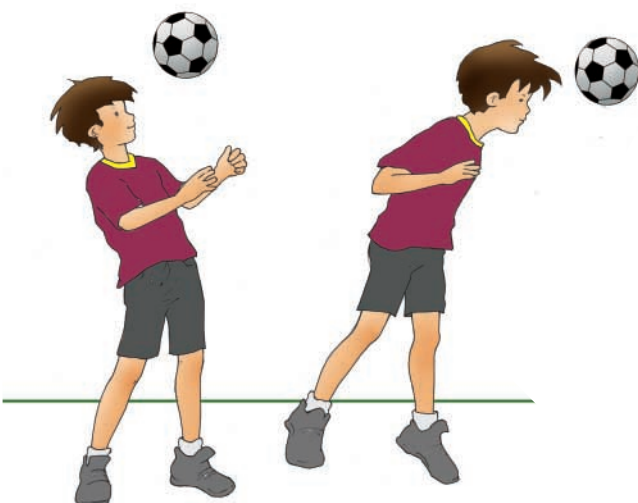
- Το σώμα να είναι πάνω από την μπάλα.
- Η επαφή γίνεται στο κέντρο της μπάλας με το μετατάρσιο (κουντεπιέ).

Μετά το κτύπημα:

- Το σκέλος που σουτάρει συνεχίζει την αιώρηση μπροστά.
- Το πόδι ισορροπίας σηκώνεται πάνω από το έδαφος.

Η κεφαλιά

Η κεφαλιά χρησιμοποιείται για πάσα σε συμπαίκτη, για επίτευξη τέρματος και για την απομάκρυνση της μπάλας από την περιοχή τέρματος της ομάδας μας.



Τι να προσέχετε για μια καλή κεφαλιά:

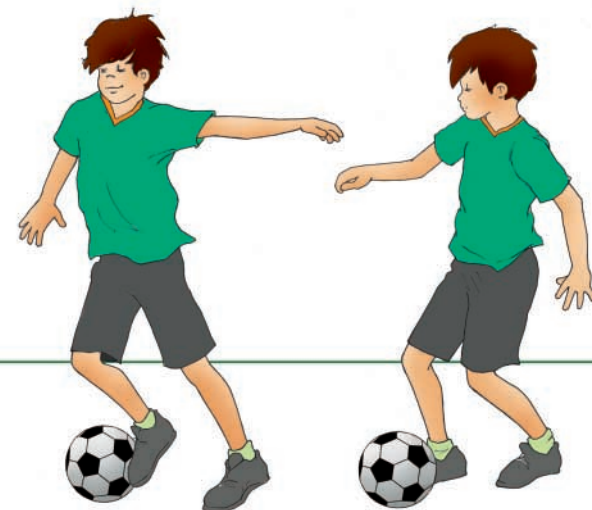
- Το σώμα να κάνει τόξο προς τα πίσω καθώς η μπάλα πλησιάζει.
- Ο λαιμός να κρατιέται σταθερός.
- Το κεφάλι ορμά προς την μπάλα. Προσέχετε ώστε το κεφάλι να κινείται προς την μπάλα κι όχι η μπάλα προς το κεφάλι.
- Η μπάλα να χτυπιέται με το κέντρο του μετώπου.
- Η μπάλα να χτυπιέται πάνω από το κέντρο της για να πάει προς τα κάτω.
- Η μπάλα να χτυπιέται κάτω από το κέντρο της για να μείνει ψηλά.

Προπονήσεις

Η προποίηση είναι μία κίνηση που γίνεται για να παραπλανήσει τον αμυνόμενο παίκτη, δίνοντάς του την εντύπωση ότι ο επιτιθέμενος θα πάει προς μια κατεύθυνση, ενώ τελικά πηγαίνει προς άλλη. Οι προποιήσεις στο ποδόσφαιρο γίνονται συνήθως με την μπάλα.

Τι να προσέχετε για μια πετυχημένη προποίηση με την μπάλα:

- Περάστε το ένα πόδι σας πάνω από την μπάλα και με το άλλο πόδι πάρτε την προς την αντίθετη κατεύθυνση.
- Μόλις κάνετε αυτή την κίνηση, προσπαθήστε να επιταχύνετε τρέχοντας μακριά από τον αντίπαλο.
 - Διατηρήστε την μπάλα υπό τον έλεγχό σας.



Ο τερματοφύλακας στο ποδόσφαιρο

Οι δεξιότητες του τερματοφύλακα περιλαμβάνουν τη θέση ετοιμότητας, τις δεξιότητες υποδοχής της μπάλας για χαμηλές ή ψηλές μπαλιές και τις δεξιότητες μεταβίβασης της μπάλας με κύλισμα, ρίψη και σουτ.

Ο τερματοφύλακας:

- Βρίσκεται συνεχώς σε θέση ετοιμότητας, ώστε να αντιμετωπίσει κάθε σουτ.
- Προσαρμόζει συνεχώς τη θέση του για να διατηρείται σε κατάλληλη θέση υποδοχής της μπάλας.
- Προσπαθεί να φέρνει το σώμα του πίσω από την μπάλα όταν δέχεται σουτ.
 - Όποτε μπορεί, πιάνει και με τα δύο χέρια την μπάλα, δηλαδή την μπλοκάρει.
 - Κρατάει την μπάλα κοντά στο σώμα του μέχρι να την απελευθερώσει με σουτ, ρίψη ή κύλισμα.



Ιστοσελίδες για το ποδόσφαιρο:

www.epo.gr: Ελληνική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία.

www.fifa.com: Παγκόσμια Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου.

Ερωτήσεις

1. Είναι το ποδόσφαιρο δημοφιλές άθλημα για τα αγόρια και τα κορίτσια; Αν νομίζεις ότι υπάρχουν διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών, τότε προσπάθησε να σκεφθείς ορισμένες εξηγήσεις.
2. Μπορείς να σκεφθείς μερικές φάσεις στις οποίες θα μπορούσε να χτυπήσει κάποιος στο παιχνίδι; Με ποιο τρόπο νομίζεις ότι θα μπορούσε το παιχνίδι να γίνει πιο ασφαλές και διασκεδαστικό;

Συζητήστε αυτές τις ερωτήσεις με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Η χειροσφαίριση

Σ' αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε:

- Σύντομα ιστορικά στοιχεία για τη χειροσφαίριση.
- Την περιγραφή του παιχνιδιού.
- Στοιχειώδεις κανονισμούς του παιχνιδιού.
- Τα βασικά σημεία για τις δεξιότητες της χειροσφαίρισης.

Η χειροσφαίριση είναι απόδοση της αγγλικής λέξης handball (χάντμπολ) που σημαίνει παίζω με το χέρι μπάλα. Είναι ένα δημοφιλές και θεαματικό παιχνίδι, που απαιτεί ομαδική εργασία, ταχύτητα, δύναμη, αλτικότητα και υπομονή.



Η ιστορία της χειροσφαίρισης

Παιχνίδια παρόμοια με τη χειροσφαίριση αναφέρονται ήδη από την αρχαιότητα: στην αρχαία ελληνική μυθολογία, στην Οδύσσεια, τη ρωμαϊκή εποχή και το μεσαίωνα.

Με τη σύγχρονη μορφή το παιχνίδι εμφανίζεται στα τέλη του 19ου αιώνα στην κεντρική και βόρεια Ευρώπη.

Από τότε διαδόθηκε γρήγορα σε όλες τις χώρες του κόσμου. Στην Ελλάδα, οι πρώτοι αγώνες γίνονται στις 13 Φεβρουαρίου του 1977 στο Αμύνταιο Φλώρινας.

Πώς παίζεται

Κάθε ομάδα αποτελείται από έξι παίκτες γηπέδου και έναν τερματοφύλακα (επτά παίκτες συνολικά). Μπροστά από κάθε τέρμα υπάρχει η περιοχή τέρματος η οποία είναι ένα ημικύκλιο ακτίνας 6 μέτρων. Μέσα σε αυτήν την περιοχή έχει την άδεια να κινείται μόνο ο τερματοφύλακας, ο οποίος επιτρέπεται να αγγίζει την μπάλα με όλα τα μέρη του σώματός του. Όλοι οι άλλοι παίκτες επιτρέπεται να χρησιμοποιούν για ρίψη και μεταφορά της μπάλας μόνο τα χέρια τους.

Όταν ένας παίκτης έχει την μπάλα, μπορεί να ντριμπλάρει όσο θέλει, παίζοντάς την με το ένα χέρι κάθε φορά στο έδαφος. Επίσης μπορεί να κρατήσει την μπάλα για τρία δευτερόλεπτα ή να κάνει τρία βήματα κρατώντας την στα χέρια. Κατόπιν μπορεί ή να χτυπήσει την μπάλα στο έδαφος ή να δώσει πάσα σε ένα συμπαίκτη ή τέλος να σουτάρει στο τέρμα.

Το γήπεδο

Οι διαστάσεις του γηπέδου είναι 40 X 20 μέτρα. Οι διαστάσεις αυτές μπορεί να αλλάζουν, ανάλογα με το διαθέσιμο χώρο στην αυλή του σχολείου.

Διάρκεια παιχνιδιού

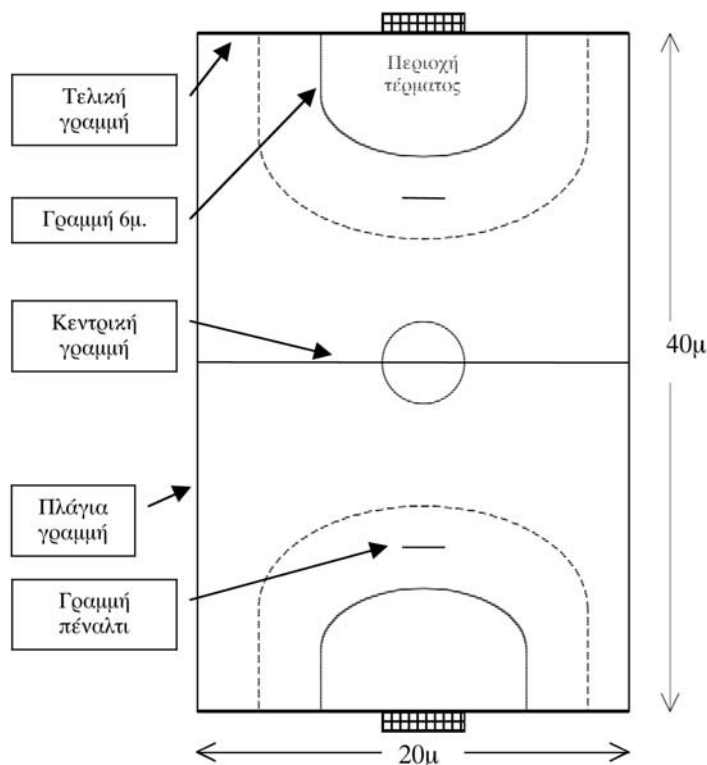
Ο αγώνας διαρκεί 2 ημίχρονα των 30 λεπτών (60 λεπτά συνολικά).

Το τέρμα

Οι διαστάσεις του τέρματος είναι 2 μέτρα ύψος και 3 μέτρα πλάτος. Οι διαστάσεις αυτές είναι μικρότερες στο μίνι-χάντμπολ.

Έναρξη του παιχνιδιού

Οι δύο ομάδες ρίχνουν ένα νόμισμα και ο νικητής επιλέγει «μπάλα ή τέρμα». Οι παίκτες της επιτιθέμενης ομάδας παρατάσσονται πάνω στην κεντρική γραμμή του γηπέδου, ενώ οι αμυνόμενοι παίρνουν θέσεις υπεράσπισης του τέρματός τους.



Η μπάλα

Υπάρχουν διαφορετικά μεγέθη μπάλας ανάλογα με την κατηγορία των αγώνων. Η μπάλα να είναι τόσο φουσκωμένη, ώστε να αναπηδά καλά και, ταυτόχρονα, να μπορεί κάποιος να την πιέσει με τον αντίχειρά του.

Οι διαιτητές

Ένας αγώνας διεξάγεται με δύο διαιτητές. Η γραμματεία αποτελείται από το χρονομέτρη που μετρά το χρόνο και το σημειωτή που σημειώνει τα τέρματα, τις αλλαγές των παικτών κλπ.

Παραβάσεις κανονισμών

Δεν επιτρέπεται το **σπρώξιμο**, το **τράβηγμα**, το **χτύπημα**, το **αγκάλιασμα** και οποιαδήποτε άλλη ενέργεια που είναι επικίνδυνη για τους αντιπάλους.

Το άγγιγμα της μπάλας με το πόδι κάτω από το γόνατο δεν επιτρέπεται. Ένας παίκτης που έχει την μπάλα μπορεί να την ντριμπλάρει όσο θέλει, σπρώχνοντάς την με το ένα χέρι κάθε φορά στο έδαφος. Επίσης, μπορεί να κρατήσει την μπάλα για τρία δευτερόλεπτα ή να κάνει τρία βήματα προτού χτυπήσει την μπάλα στο έδαφος ή να δώσει πάσα σε ένα συμπαίκτη ή να σουτάρει στο τέρμα.

Αν ένας παίκτης διαπράξει παράβαση σε αντίπαλο (φάουλ), κάθε ένας από τους διαιτητές έχει το δικαίωμα να δώσει **ελεύθερη ρίψη** στην άλλη ομάδα ή αποφασίζει να δώσει πέναλτι που εκτελείται επτά μέτρα μακριά από το τέρμα. Σε μια ελεύθερη ρίψη όλοι οι παίκτες της αντίπαλης ομάδας μένουν τρία μέτρα μακριά από το σημείο που γίνεται η εκτέλεση.

Το μίνι-χάντμπολ

Στη χειροσφαίριση για παιδιά (μίνι-χάντμπολ), κάθε ομάδα αποτελείται από τέσσερις παίκτες γηπέδου και έναν τερματοφύλακα, ενώ υπάρχουν τρεις αναπληρωματικοί παίκτες. Οι βασικές αλλαγές των κανονισμών αφορούν το μέγεθος του γηπέδου (μικρότερο γήπεδο), την μπάλα (μικρότερη μπάλα) και το τέρμα (μικρότερο τέρμα). Η διάρκεια του παιχνιδιού είναι 2 ημίχρονα των 10-15 λεπτών με 7'-10' διάλειμμα μεταξύ τους.

Τι να θυμάστε:

- Η χειροσφαίριση ξεκίνησε από την κεντρική και βόρεια Ευρώπη.
- Το παιχνίδι παίζεται αποκλειστικά με τα χέρια. Ο μόνος που μπορεί να χρησιμοποιήσει τα πόδια του είναι ο τερματοφύλακας.

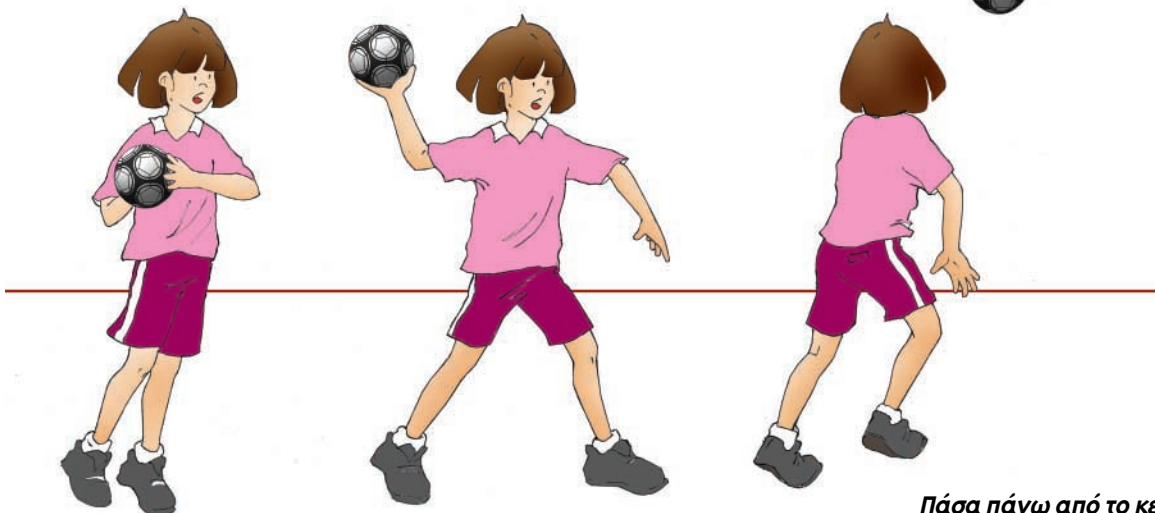
Παρακάτω θα βρείτε ορισμένα από τα αντικείμενα που θα διδαχθείτε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Θα βρείτε τα πιο σημαντικά σημεία για την χειροσφαίριση που θα σας βοηθήσουν να μάθετε ευκολότερα το παιχνίδι.

Μεταβίβαση και υποδοχή της μπάλας

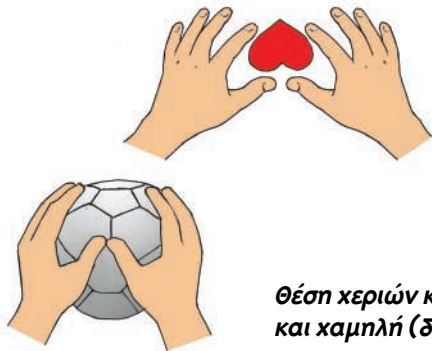
Η μεταβίβαση και η υποδοχή είναι τα πιο σημαντικά στοιχεία του ελέγχου της μπάλας.

Τι να προσέχετε στη μεταβίβαση της μπάλας (πάσα πάνω απ' το κεφάλι):

- Να χρησιμοποιείτε τα δάχτυλα για να κρατάτε την μπάλα.
- Πριν την πάσα, κάντε ένα βήμα προς τον παίκτη που θέλετε να στείλετε την μπάλα.
- Να ρίχνετε την μπάλα με μεγαλύτερη κατά το δυνατόν ακρίβεια.



Πάσα πάνω από το κεφάλι



Θέση χεριών κατά την ψηλή (αριστερά) και χαμηλή (δεξιά) υποδοχή της μπάλας



Υποδοχή πάσας

Η υποδοχή της μπάλας μπορεί να γίνει είτε πάνω από το ύψος της μέσης είτε κάτω από το ύψος της μέσης.

Τι να προσέχετε για την υποδοχή της μπάλας:

- Να παρακολουθείτε την μπάλα.
- Όταν καταλάβετε ότι η μπάλα έρχεται σε σας, απλώστε τα χέρια, όπως στην εικόνα παραπάνω και προσπαθήστε να απορροφήσετε την ορμή της λυγίζοντας τα χέρια σας.
- Μετά το πιάσιμο της μπάλας, προετοιμαστείτε γρήγορα για να σουτάρετε, να προσποιηθείτε, να κάνετε πάσα ή ντρίμπλα.

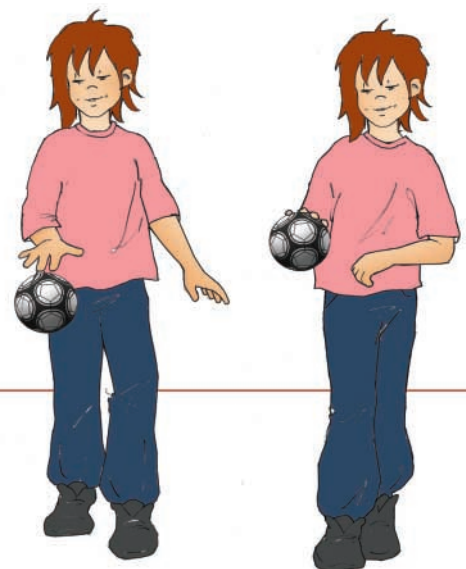
**Μετακίνηση παίκτη με την μπάλα
– Ντρίμπλάρισμα**

Η ντρίμπλα μπορεί να αποτελεί ένα επιθετικό πλεονέκτημα αν τη χρησιμοποιείτε έτσι ώστε να δημιουργήσετε ευκαιρίες επιτυχίας τέρματος για την ομάδα σας.

Τι να προσέχετε στη ντρίμπλα:

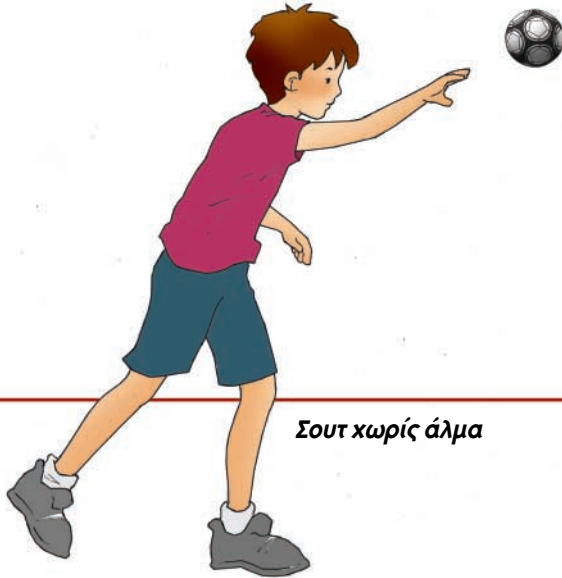
- Να έχετε ανοιχτή την παλάμη όταν ντρίμπλάρετε.
- Να κρατάτε τον αγκώνα σας ελαφρά λυγισμένο.
- Να σπρώχνετε την μπάλα κυρίως με τον καρπό και με τις άκρες των δακτύλων.
- Να κρατάτε το κεφάλι σας ψηλά ώστε να βλέπετε το γήπεδο και τους συμπαίκτες σας.

Οι πολλές ντρίμπλες δεν εξυπηρετούν καμία ιδιαίτερη σκοπιμότητα.



Η ρίψη της μπάλας προς το τέρμα (σουτ)

Ο γρήγορος ρυθμός της χειροσφαίρισης παρέχει πολλές ευκαιρίες για σκοράρισμα. Χρειάζεται να είστε έτοιμοι να εκτελέσετε το κατάλληλο σουτ κάθε φορά που παρουσιάζονται οι ευκαιρίες.



Σουτ χωρίς άλμα

Τι να προσέχετε για το σουτ με άλμα:

- Να χρησιμοποιείτε τα τρία βήματα, ώστε να παίρνετε πιο πλεονεκτική θέση προς το τέρμα.
- Να βλέπετε τον τερματοφύλακα.
- Να πηδάτε με το αντίθετο πόδι απ' το χέρι που θα ρίξει την μπάλα.
- Το χέρι να κινείται σα μαστίγιο.
- Μετά το σουτ, το χέρι συνεχίζει την κίνησή του προς τα εμπρός.
- Η προσγείωση γίνεται με σχεδόν ταυτόχρονο πάτημα των ποδιών στο έδαφος.

Τι πρέπει να προσέχετε για το σουτ χωρίς άλμα:

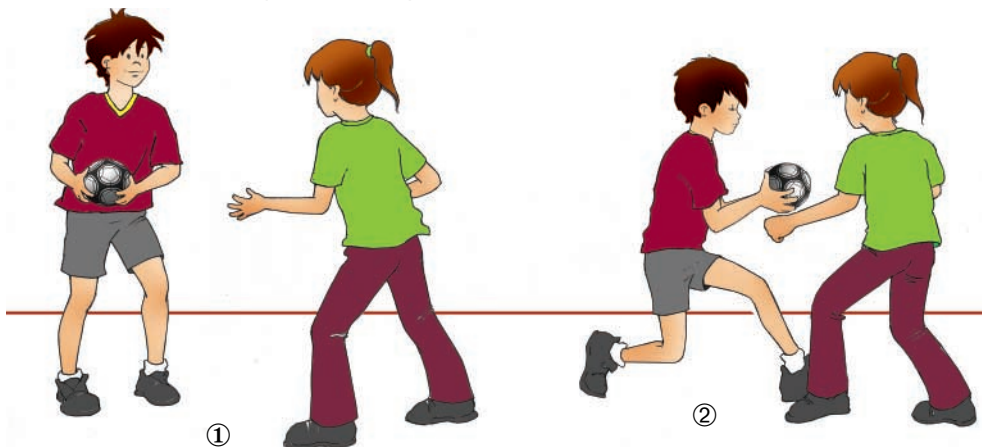
- Να χρησιμοποιείτε τα τρία βήματα, ώστε να παίρνετε πιο πλεονεκτική θέση προς το τέρμα.
- Να βλέπετε τον τερματοφύλακα.
- Το χέρι να κινείται σα μαστίγιο.
- Μετά το σουτ, το χέρι συνεχίζει την κίνησή του προς τα εμπρός.



Σουτ με άλμα

Προσοίηση για αποφυγή αμυντικού

Η προσοίηση είναι ένα μέσο για να βγάλετε έναν αμυντικό εκτός θέσης ώστε να δημιουργήσετε περισσότερο κενό χώρο. Αυτό μπορεί να γίνει αλλάζοντας κατεύθυνση και ρυθμό στις κινήσεις σας, έχοντας την μπάλα ή χωρίς αυτήν.



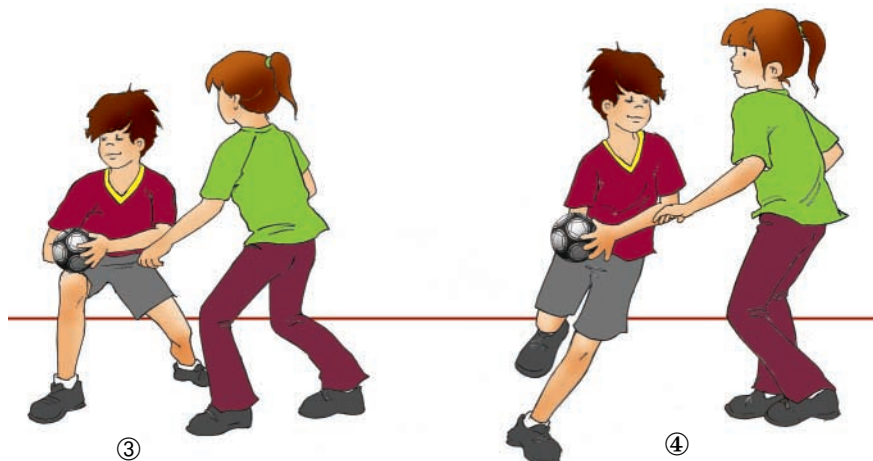
Προσοίηση με μπάλα

Τι να προσέχετε για την προσοίηση με μπάλα:

- Όπως σε όλες τις προσοίσεις, σημασία έχει να δείξετε ότι πραγματικά θέλετε να πάτε προς μια κατεύθυνση και στη συνέχεια πηγαίνετε προς άλλη.
- Μετά την προσοίηση ακολουθεί πάσα σε συμπαίκτη ή σουτ ή ντρίμπλα.

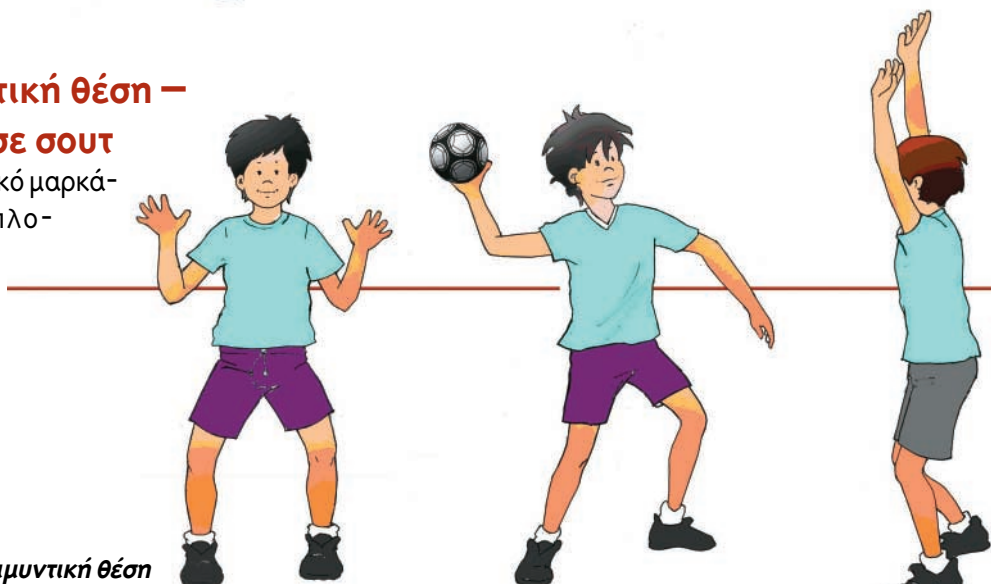
Τι να προσέχετε για την εκτέλεση προσοίησης χωρίς μπάλα:

- Ρίξτε όλο το βάρος του σώματος προς τη μία πλευρά (στο ένα πόδι).
- Στη συνέχεια, κάντε κίνηση προς την άλλη πλευρά με το άλλο πόδι.



Βασική αμυντική θέση – τοποθέτηση σε σουτ

Το αποτελεσματικό μαρκάρισμα και το μπλοκάρισμα του σουτ ξεκινά από τη βασική στάση.

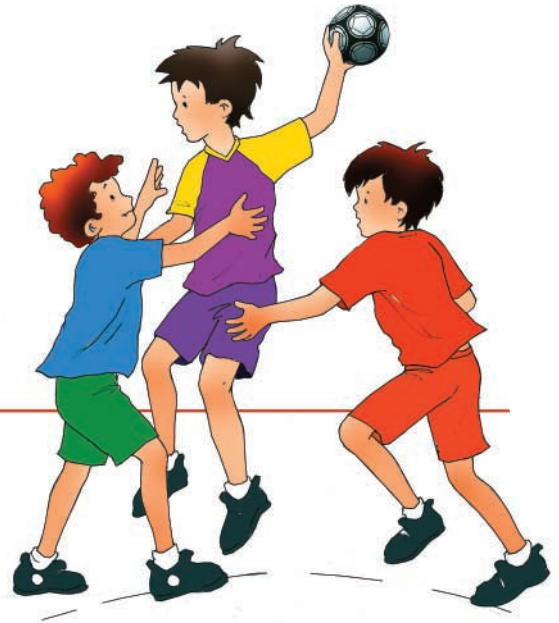


Βασική αμυντική θέση

Αμυντική στάση σε σουτ

Οδηγίες για τοποθέτηση του αμυντικού σε σουτ:

- Τα πόδια να είναι ανοιχτά στο εύρος των ώμων.
- Τα γόνατα να είναι ελαφρά λυγισμένα.
- Ο κορμός να είναι ευθύς, ελαφρά προς τα εμπρός.
- Τα μάτια να κοιτάζουν τον αντίπαλο και την μπάλα.
- Κρατήστε τα χέρια σας ψηλά και ανοιχτά.

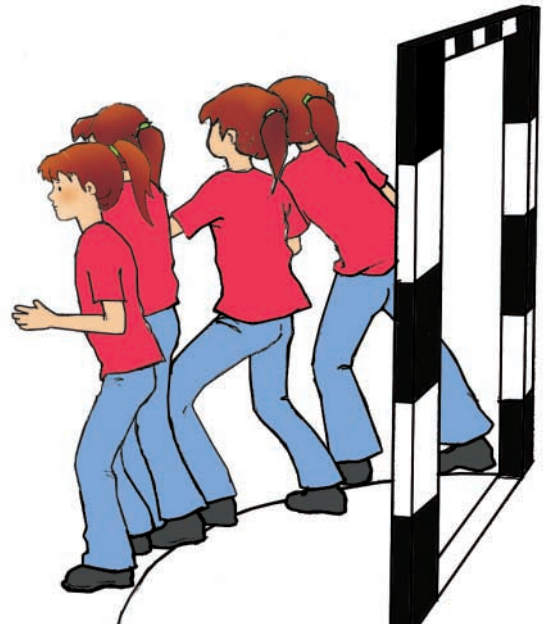


Ο τερματοφύλακας στη χειροσφαίριση

Ο τερματοφύλακας όχι μόνο αποτελεί την τελευταία γραμμή άμυνας αλλά επίσης τον πρώτο επιθετικό στην ανάπτυξη επίθεσης λόγω της ευθύνης του για το ξεκίνημα της αντεπίθεσης.

Τι πρέπει να προσέχετε αν είστε τερματοφύλακας:

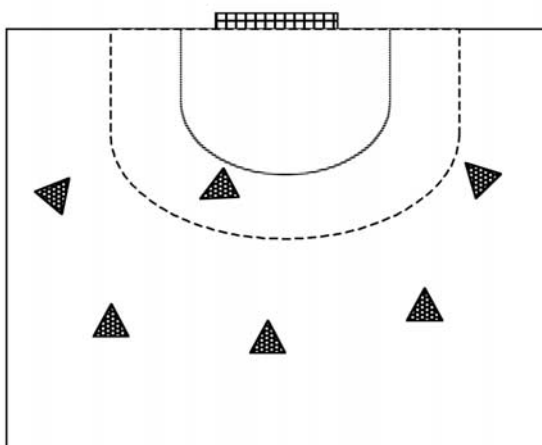
- Να κοιτάζετε συνεχώς την μπάλα.
- Να κρατάτε τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα.
- Να κρατάτε τα χέρια ψηλά με τις παλάμες περίπου στο ύψος των ώμων.
- Να βρίσκεστε ένα βήμα περίπου μπροστά από τη γραμμή του τέρματος.
- Όταν η μπάλα πηγαίνει δεξιά-αριστερά, να ακολουθείτε την πορεία με γρήγορα πλάγια βήματα σε πορεία τόξου μπροστά από το τέρμα.
- Όταν καταλάβετε ότι θα γίνει σουτ, σταματήστε την κίνησή σας και προσπαθήστε να αποκρούσετε την μπάλα.



Τι πρέπει να προσέχετε στις αποκρούσεις σουτ αν είστε τερματοφύλακας:

- Κάντε ένα μικρό βήμα προς την κατεύθυνση που έρχεται η μπάλα (το σουτ).
- Χρησιμοποιήστε τα χέρια ή τα πόδια σας.
- Ορμήστε προς την μπάλα!





Η επιθετική διάταξη 3 - 3

Διάταξη ομάδων κατά την επίθεση

Η ομαδική επίθεση ξεκινά από μια βασική διάταξη, η οποία περιλαμβάνει τις αρχικές θέσεις των παικτών ανάλογα με τις δεξιότητες και τις ικανότητές τους. Για το μίνι-χάντμπολ η πιο κατάλληλη ίσως διάταξη της ομάδας κατά την επίθεση είναι η ονομαζόμενη 3-3 (βλέπε το παράπλευρο σχήμα). Αυτό σημαίνει ότι έχουμε 2 παίκτες που παίζουν από τα άκρα, 1 παίκτη που παίζει πάνω στη γραμμή των 6 μέτρων και 3 περιφερειακούς παίκτες.

Διάταξη ομάδων στην άμυνα

Η πιο απλή διάταξη για την άμυνα είναι άμυνα «ένας με έναν» (μαν το μαν). Αυτό σημαίνει ότι ο κάθε αμυντικός βρίσκεται κοντά στον παίκτη που μαρκάρει. Ο αμυντικός προσπαθεί να βρίσκεται πάντα ανάμεσα στον επιθετικό παίκτη που μαρκάρει και στον τερματοφύλακα, όπως στο παρακάτω παράδειγμα.

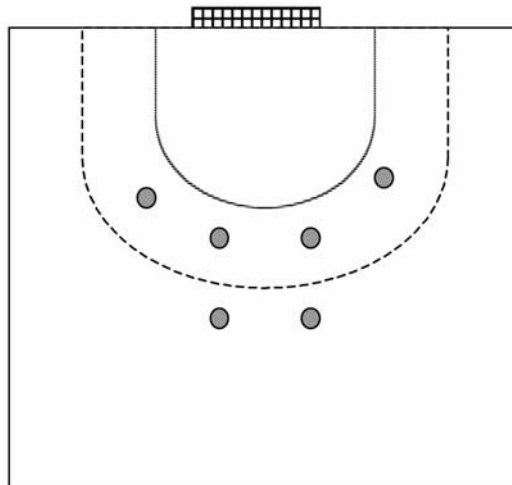
Επιθετικός

Αμυντικός

Τερματοφύλακας

Οι άμυνες ζώνες στη χειροσφαίριση, όπου κάθε παίκτης καλύπτει ένα συγκεκριμένο χώρο, είναι αποτελεσματικές απέναντι σε επιτιθέμενες ομάδες με συγκεκριμένη επιθετική διάταξη. Οι αμυντικοί τοποθετούνται μπροστά και κοντά στην περιοχή τέρματος. Οι θέσεις των αμυνόμενων σε σχέση με τη γραμμή των 6 μέτρων καθορίζουν το είδος της άμυνας ζώνης. Προκειμένου να πετύχει μια άμυνα ζώνης, οι παίκτες της ομάδας πρέπει να γυρίζουν γρήγορα πίσω μετά από κάθε φορά που χάνουν την μπάλα.

Ένα παράδειγμα ζώνης μπορείτε να δείτε στο παράπλευρο σχήμα. Η ζώνη παίρνει το όνομα 4-2 από τους παίκτες που την αποτελούν.



Η άμυνα ζώνης 4 - 2

Ιστοσελίδες για τη χειροσφαίριση:

www.sportsnet.gr: Ελληνική Ομοσπονδία Χειροσφαίρισης (φιλοξενείται στην ιστοσελίδα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού).

www.ihf.info: Διεθνής Ομοσπονδία Χειροσφαίρισης.

Ερωτήσεις

1. Ας υποθέσουμε ότι, κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, ένας παίκτης έχει χτυπήσει κι εσύ έχεις την μπάλα στα χέρια σου. Τι θα κάνεις;
2. Με ποιο τρόπο μπορείς να ξεφύγεις από έναν αντίπαλο που είναι πιο γρήγορος από σένα;

Συζητήστε αυτές τις ερωτήσεις με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

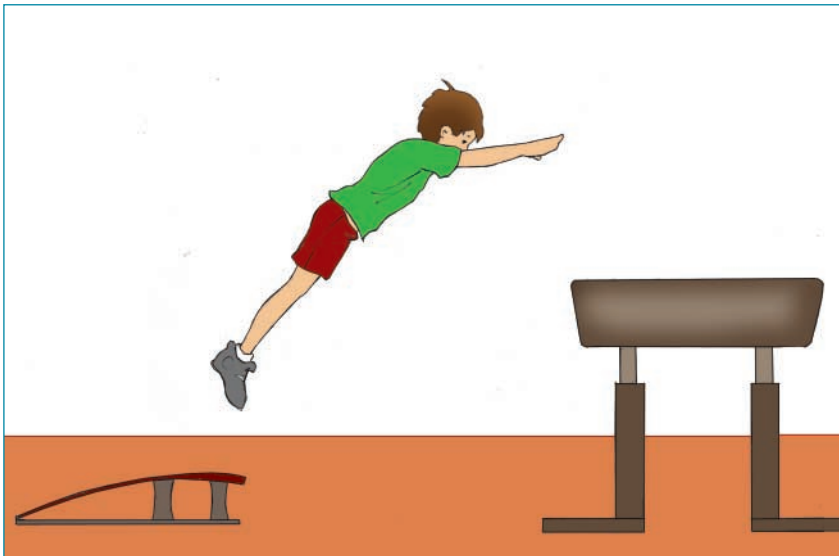
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Η γυμναστική

Σ' αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε:

- Σύντομη περιγραφή των αγωνισμάτων της γυμναστικής.
- Σύντομα ιστορικά στοιχεία για τη γυμναστική.
- Τα βασικά σημεία για τις ασκήσεις της γυμναστικής που θα διδαχθείτε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Τα αθλήματα της ενόργανης γυμναστικής και της ρυθμικής γυμναστικής είναι από τα πιο εντυπωσιακά. Οι αθλητές και οι αθλήτριες εκτελούν ασκήσεις είτε στο έδαφος είτε σε όργανα υπερνικώντας τη βαρύτητα και αξιοποιώντας στο έπακρο τις δυνατότητες του ανθρώπινου σώματος. Αρκετές από αυτές τις ασκήσεις, είναι εύκολο να τις μάθεις κι εσύ με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής.



Η ιστορία της γυμναστικής

Από την αρχαιότητα υπάρχουν ευρήματα που μας δείχνουν ότι μερικές μορφές άσκησης έμοιαζαν με την ενόργανη γυμναστική. Για παράδειγμα, στη Μινωική Κρήτη υπήρχαν οι διάφορες ακροβασίες πάνω στη ράχη των ταύρων που ονομάζονταν «ταυροκαθάψια».

Ίσως, το δημοφιλέστερο από τα αθλήματα της γυμναστικής είναι η ενόργανη γυμναστική, η οποία εμφανίστηκε ως άθλημα στα τέλη του 19ου αιώνα στη Γερμανία.

Στην Ελλάδα το άθλημα άρχισε να καλλιεργείται σε αγωνιστική μορφή από τα μέσα της δεκαετίας του '60. Κάθε άσκηση που χαρακτηρίζεται ως «πρωτότυπη» παίρνει το όνομα του αθλητή ή της αθλήτριας που την εκτέλεσε (π.χ. «άσκηση Τσαβδαρίδου», «άσκηση Μελισσανίδης», «άσκηση Ταμπάκος», «άσκηση Τσολακίδης» κλπ.).

Τα αγωνίσματα της ενόργανης γυμναστικής

Η ενόργανη γυμναστική διακρίνεται σε ανδρών και γυναικών. Η ενόργανη γυμναστική των ανδρών αποτελείται από τα εξής αγωνίσματα: **το έδαφος, το άλμα, τον πλάγιο ίππο, το μονόζυγο, το δίζυγο και τους κρίκους**. Η ενόργανη γυμναστική των γυναικών αποτελείται από **το έδαφος, το άλμα, τους ασύμμετρους ζυγούς και τη δοκό ισορροπίας**. Το έδαφος των γυναικών εκτελείται με τη συνοδεία μουσικής.

Οι αθλητές και οι αθλήτριες της ενόργανης γυμναστικής παρουσιάζουν προγράμματα (συνθέσεις) με διάφορες ασκήσεις. Ο τελικός βαθμός που θα λάβει ο αθλητής ή η αθλήτρια καθορίζεται τόσο

από το βαθμό δυσκολίας των ασκήσεων που θα συμπεριλάβει στο πρόγραμμά του, όσο κι από το αν θα τις εκτελέσει σωστά.

Τα όργανα της ενόργανης γυμναστικής

Τα όργανα στα οποία αγωνίζονται τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες της ενόργανης γυμναστικής, με ορισμένες τροποποιήσεις, είναι το έδαφος και ο ίππος.

Έδαφος. Είναι κοινό για άνδρες και γυναίκες, διαστάσεων 12 X 12 μέτρα. Το έδαφος γυναικών εκτελείται με τη συνοδεία μουσικής, ενώ των ανδρών χωρίς μουσική. Η σύνθεση των προγραμμάτων χρειάζεται να καλύπτει όλο το χώρο του εδάφους («ταπί») και επίσης να περιλαμβάνει ασκήσεις στο έδαφος (π.χ. ασκήσεις ευλυγισίας, κυβιστήσεις, πόζες), σε όρθια θέση (π.χ. ισορροπίες, στροφές, κυματισμούς) αλλά και στον αέρα (π.χ. άλματα). Η χρονική διάρκεια ενός προγράμματος είναι 70-90 δευτερόλεπτα.

Ίππος. Έχει πλάτος 95 εκατ. και μήκος 120 εκατ. Η φορά για τα άλματα πραγματοποιείται σε ένα διάδρομο μήκους 25 μέτρων και πλάτους 1 μέτρου. Όσο περισσότερες περιστροφές εκτελούνται κατά τη διάρκεια του άλματος τόσο πιο μεγάλο βαθμό δυσκολίας έχει. Κατά την προσγείωση δίνεται σημασία στη σταθερότητα (αν δηλαδή ο αθλητής στην προσγείωση εκτελεί κινήσεις ισορροπιστικές είτε με τα πόδια «βήματα» είτε με τα χέρια) και πόσο μακριά προσγειώνεται.

Τα όργανα ή αγωνίσματα στα οποία αγωνίζονται μόνο οι γυναίκες είναι το δίζυγο γυναικών (ασύμμετροι ζυγοί) και η δοκός.

Δίζυγο γυναικών. Αποτελείται από δύο οριζόντιες μπάρες, οι οποίες βρίσκονται περίπου στα 2,4 και 1,6 μέτρα ύψος από το έδαφος. Η απόσταση ανάμεσα στις δύο μπάρες είναι στο υψηλότερο σημείο 1,43 μέτρα. Οι αθλήτριες εκτελούν σειρά ασκήσεων τόσο στην υψηλή μπάρα όσο και στη χαμηλή. Η μετάβαση από τη μία άσκηση στην άλλη και από τη μία μπάρα στην άλλη πρέπει να γίνεται χωρίς διακοπή.

Δοκός ισορροπίας γυναικών. Είναι μια επιφάνεια πλάτους 10 εκατοστών η οποία βρίσκεται σε ύψος 1,20 μέτρα από το έδαφος και έχει μήκος 5 μέτρα. Οι αθλήτριες εκτελούν μια σειρά ασκήσεων σε όλο το μήκος της δοκού σε χρόνο 70-90 δευτερολέπτων. Το πρόγραμμα δίνει την εντύπωση ότι η αθλήτρια εκτελεί τις ασκήσεις όπως θα τις εκτελούσε στο έδαφος.

Τα όργανα ή αγωνίσματα στα οποία αγωνίζονται μόνο οι άνδρες είναι οι κρίκοι, το μονόζυγο, το δίζυγο, και ο πλάγιος ίππος.

Κρίκοι. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει ασκήσεις δυναμικές αλλά και στατικές, για τις οποίες απαιτείται πολύ μεγάλη δύναμη. Οι κρίκοι είναι κατασκευασμένοι από ξύλο ή πλαστικό με λαβές από δέρμα και στηρίζονται σε ατσάλινα στηρίγματα. Το χαμηλότερο σημείο των λαβών απέχει από το έδαφος 2,60 μέτρα.

Μονόζυγο ανδρών. Αποτελείται από μία ατσάλινη μπάρα μήκους 2,40 μέτρων και διαμέτρου μόλις 2,8 εκατοστών, η οποία βρίσκεται σε ύψος 2,60 μέτρα όπου οι αθλητές εκτελούν ασκήσεις με λαβές, άλματα και περιστροφές. Εντυπωσιακά είναι τα «γιγάντια» αιωρήματα στα οποία ο αθλητής εκτελεί πλήρη περιστροφή γύρω από την μπάρα.

Δίζυγο ανδρών. Αποτελείται από 2 παράλληλες μπάρες με ύψος 1,80 μέτρων από το έδαφος και μήκος 3,50 μέτρα. Η απόσταση ανάμεσα στις δύο μπάρες κυμαίνεται από 42 ως 52 εκατοστά και εξαρτάται από το σωματότυπο του αθλητή. Ο αθλητής επιδεικνύει ακροβατική ικανότητα και δύναμη. Σημαντικά στοιχεία είναι τα άλματα ανάμεσα στις μπάρες, οι οριζοντιώσεις, οι θέσεις ισορροπίας και φυσικά η ακροβατική έξοδος.

Πλάγιος ίππος. Είναι μεμονωμένο όργανο (από ξύλο ή ατσάλι, καλυμμένο με δέρμα ή συνθετικό υλικό), με ύψος 1,30 μέτρα και μήκος 1,60 μέτρα, πάνω στον οποίο υπάρχουν 2 χειρολαβές. Οι αθλητές εκτελούν ασκήσεις σε όλο το μήκος του οργάνου, καλύπτοντας τόσο το κέντρο όσο και τις δύο άκρες του, με ψαλιδισμούς, αλλαγές θέσεων σώματος, αιωρήσεις και συνεχείς ταλαντεύσεις. Επίσης, εκτελούν μια άσκηση πάνω στις λαβές.

Τα υπόλοιπα αγωνίσματα της γυμναστικής

Εκτός από την ενόργανη γυμναστική υπάρχει ακόμη η ρυθμική αγωνιστική γυμναστική, το τραμπολίνο και η ακροβατική γυμναστική τα οποία είναι ανεξάρτητα αγωνίσματα που ανήκουν κι αυτά στη γυμναστική. Από τα παραπάνω, η ρυθμική αγωνιστική γυμναστική εκτελείται αποκλειστικά από κορίτσια, ενώ στα υπόλοιπα αγωνίσματα μπορούν να αγωνιστούν τόσο κορίτσια όσο και αγόρια.

Η ρυθμική αγωνιστική γυμναστική διακρίνεται στο ατομικό (όπου κάθε αθλήτρια αγωνίζεται σε ξεχωριστό, προσωπικό πρόγραμμα) και στο ομαδικό ή ανσάμπλ, όπου 5 αθλήτριες εκτελούν μαζί ένα πρόγραμμα. Τα όργανα της ρυθμικής αγωνιστικής γυμναστικής είναι το σχοινάκι, το στεφάνι, η μπάλα, οι κορόνες και η κορδέλα.

Μπορούν όλα τα παιδιά να ασχοληθούν με τη γυμναστική;

Όλοι μπορούν να ασκηθούν με τη γυμναστική (ενόργανη ή ρυθμική ή ακροβατική) χωρίς απαραίτητα να στοχεύουν στον πρωταθλητισμό. Η γυμναστική έχει πολλά να σας προσφέρει.

Όμως πάντοτε να θυμάστε:

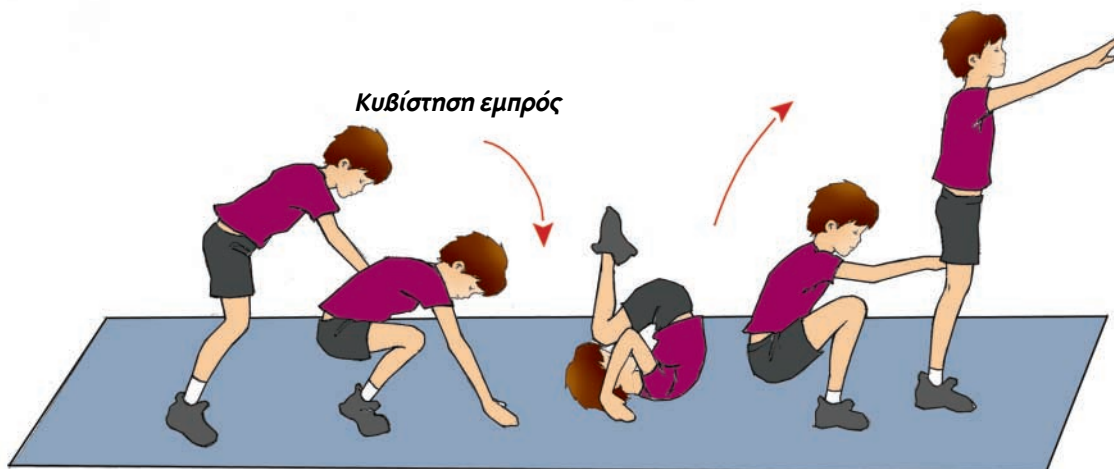
- Μην ξεπερνάτε τα όρια του σώματός σας.
- Πάντοτε πριν την άσκηση προηγείται καλή προθέρμανση.
- Πάντοτε μετά την άσκηση να εκτελείτε ασκήσεις χαλάρωσης.

Παρακάτω θα βρείτε ορισμένα από τα θέματα που θα διδαχθείτε στη γυμναστική. Θα βρείτε τα πιο σημαντικά σημεία που θα σας βοηθήσουν να μάθετε ευκολότερα τις ασκήσεις και τις δεξιότητες της γυμναστικής.



Εκμάθηση της κυβίστησης και ο ρόλος του «βοηθού»

Η κυβίστηση είναι από τις βασικότερες και ευκολότερες ασκήσεις της γυμναστικής.



Τι να προσέχετε όταν εκτελείτε την κυβίστηση:

- Το σώμα σας να κάνει μια μεγάλη καμπούρα. Τόσο μεγάλη που το σαγόνι σας να ακουμπά στο στέρνο σας.
- Αφού τοποθετήσετε τις παλάμες σας στο έδαφος όσο είναι το άνοιγμα των ώμων, ακουμπήστε το πίσω μέρος του κεφαλιού σας στο έδαφος.
- Σπρώξτε με τα πόδια σας ώστε το βάρος σας να έρθει στα χέρια και μετά «κυλήστε» στην πλάτη σας όπως το κουβάρι. Για να γίνει αυτό πρέπει το σώμα σας να είναι πολύ μαζεμένο.
- Προσπαθήστε να σηκωθείτε χωρίς τη βοήθεια των χεριών.

Ποιος είναι ο ρόλος του «βοηθού»;

Ο ρόλος του «βοηθού» είναι απαραίτητος για να είναι ασφαλής η άσκηση. Ο ρόλος σας ως «βοηθού» είναι να βοηθήσετε το συμμαθητή σας να εκτελέσει τις ασκήσεις της γυμναστικής.

Για να το καταφέρετε αυτό:

- Να είστε υπεύθυνοι και να ακολουθείτε τις οδηγίες που σας δίνει ο εκπαιδευτικός.
- Να γνωρίζετε πώς εκτελείται μια άσκηση.
- Να γνωρίζετε με ποιο τρόπο και πότε χρειάζεται να βοηθήσετε.
- Να επικοινωνείτε με το συνασκούμενό σας.
- Να μπορείτε να εμπιστευέστε το συνασκούμενό σας ώστε να νιώθει σίγουρος ότι θα τον βοηθήσετε.



Η βοήθεια στην κυβίστηση εμπρός

Πώς μπορείτε να βοηθήσετε ένα συμμαθητή σας στην κυβίστηση;

Το ένα χέρι σπρώχνει τη λεκάνη για να «γυρίσει» ενώ το άλλο χέρι σπρώχνει τον αυχένα προς τα κάτω. Βοηθάτε δηλαδή την περιστροφή όπως στο παραπάνω σχήμα.

Ο ρόλος του «βοηθού» σε όλες τις ασκήσεις της γυμναστικής είναι πολύ σημαντικός!

Η ανακυβίση

Τι πρέπει να προσέχετε όταν εκτελείτε την ανακυβίση:

- Να καμπουριάσετε τη σπονδυλική σας στήλη όσο περισσότερο μπορείτε.
- Το σαγόνι σας να ακουμπά στο στήθος και το βάρος σας να είναι στο μπροστινό μέρος των πελμάτων.
- Οι παλάμες να βλέπουν προς τα πάνω και να είναι κοντά στα αυτιά.
- Το ρολάρισμα προς τα πίσω να γίνεται διαδοχικά από τη λεκάνη, τη μέση, την πλάτη και τέλος τον αυχένα.
- Όταν το βάρος του σώματός σας έρθει στα χέρια σας, τότε αυτά σπρώχνουν δυνατά για να μπορέσετε να ελευθερώσετε το κεφάλι σας.



Όσο πιο γρήγορο είναι το ρολάρισμα τόσο πιο εύκολα μπορούν να σπρώξουν τα χέρια!



Η αυχενική στήριξη (κεράκι)

Τι πρέπει να προσέχετε στην αυχενική στήριξη «κεράκι»:

- Να προσπαθείτε να σχηματίσετε με το κορμί σας και τα πόδια σας ένα κερί, έχοντας τους ώμους στο έδαφος και τα πόδια κατακόρυφα.

Πώς μπορεί να σταθεί ένα κερί ώστε να μη στάζει; Έτσι να είναι και το σώμα σας. Σε αυτό μπορούν να σας βοηθήσουν τα χέρια σας που στηρίζουν τη λεκάνη.

Τα άλματα στη γυμναστική

Σε όλα τα άλματα της ενόργανης γυμναστικής υπάρχει:

- **Η φορά** που είναι το τρέξιμο στον ειδικό ή οποιονδήποτε διάδρομο και είναι πάντοτε ευθεία.
- **Η ώθηση** που είναι το πάτημα στον ειδικό βαλάντιο.
- **Η φάση της πτήσης** που είναι το χρονικό διάστημα που βρισκόμαστε στον αέρα.
- **Η προσγείωση** που είναι ο τρόπος με τον οποίο ο αθλητής ή η αθλήτρια σταθεροποιούνται στο έδαφος μετά το άλμα.



Τι να προσέχετε κατά την εκτέλεση των αλμάτων στον ίππο:

Για τα άλματα στη γυμναστική πολύ σημαντικός είναι ο βατήρας, γιατί με τη χρήση του μπορείτε να αυξήσετε το άλμα σας. Για να έχετε το καλύτερο αποτέλεσμα χρειάζεται όλα τα μέλη του σώματός σας (κυρίως χέρια και πόδια) να συντονιστούν:

- Το τελευταίο βήμα πριν από το βατήρα είναι λίγο μεγαλύτερο από τα υπόλοιπα και πατάτε ταυτόχρονα και με τα δύο πόδια (παράλληλα και σχεδόν κλειστά) πάνω στο βατήρα.
- Τη στιγμή που πατάτε στο βατήρα, το σώμα σας να είναι λίγο πίσω.
- Στην προσγείωσή σας μετά από οποιοδήποτε άλμα, τα χέρια και τα πόδια σας, βοηθούν ώστε να μη χάσετε την ισορροπία σας. Συνήθως τα χέρια έρχονται στο πλάι τεντωμένα. Τα πόδια σας είναι παράλληλα και λυγίζουν ελαφρά.

Πώς μπορείτε να δημιουργήσετε τη δική σας σύνθεση ασκήσεων;

Πάνω από όλα να θυμάστε ότι δεν είναι δύσκολο. Όλοι μπορούν να το κάνουν. Κλείστε τα μάτια σας, συγκεντρωθείτε και φανταστείτε κάποιον (ή ακόμη και τον εαυτό σας) να εκτελεί μία σειρά γνωστών σας ασκήσεων, που εκτελούνται η μία μετά την άλλη. Αν ξαναπροσπαθήσετε θα δείτε ότι η σειρά αυτή θα είναι διαφορετική ακόμη κι αν οι ασκήσεις είναι οι ίδιες. Τα κατάφερα!!! Αυτή είναι η δική σας σύνθεση.



Η άσκηση με σχοινάκι και στεφάνι

Τι να προσέχετε στις αναπνήσεις μέσα από το σχοινάκι:

- Οι περιστροφές να γίνονται κυρίως από τους καρπούς.
- Το άνοιγμα των χεριών σας να είναι τέτοιο ώστε το σχοινάκι να μην χτυπά στο έδαφος.
- Σε κάθε πέρασμα του σχοινοῦ τα πόδια σας να εκτελούν μία αναπήδηση.
- Για να μην τραυματιστούν τα γόνατά σας, είναι απαραίτητο το λύγισμα και το τέντωμά τους σε κάθε αναπήδηση.

Παραλλαγές για το σχοινάκι

Με ποιους τρόπους μπορείς να πραγματοποιήσεις αναπνήσεις μέσα από το σχοινάκι; Μερικές ιδέες:

- Διαφορετικές θέσεις χεριών.
- Διαφορετικές θέσεις ποδιών σε κάθε αναπήδηση.
- Διαφορετικές κινήσεις των ποδιών σε κάθε αναπήδηση.
- Ποικιλία στη φορά της κίνησης του σχοινοῦ.
- Απλά ή διπλά ή τριπλά γυρίσματα του σχοινοῦ.

Μπορείτε να πετάξετε το στεφάνι στο σημάδι που βάλατε;

Για να πετάξετε το στεφάνι με τέτοιο τρόπο ώστε να κατευθυνθεί εκεί που θέλετε, πρέπει τα χέρια σας κρατώντας το στεφάνι λίγο πιο ανοικτά από το εύρος των ώμων σας, να κάνουν αιώρηση πλάγια από το σώμα σας με ταυτόχρονο λύγισμα των γονάτων και στη συνέχεια να κάνουν αιώρηση προς τα εμπρός με ταυτόχρονο τέντωμα των ποδιών. Τα χέρια σας

απελευθερώνουν το στεφάνι σταματώντας μπροστά από το πρόσωπό σας. Πειραματιστείτε με τη θέση στην οποία σταματάτε τα χέρια σας ανάλογα με την απόσταση στην οποία επιθυμείτε να «στείλετε» το στεφάνι.



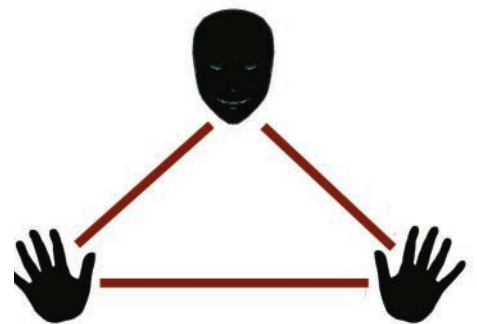
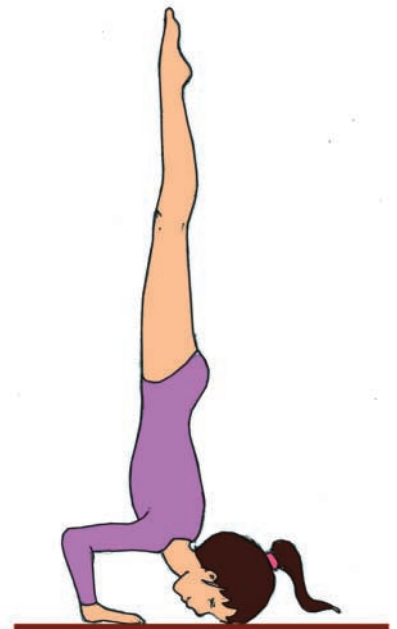
Τι μπορεί να σας προσφέρει η άσκηση με το σχοινάκι;
 Δοκιμάστε να εκτελέσετε αναπηδήσεις με το σχοινάκι για μερικά λεπτά. Τι παρατηρείτε στο σώμα σας; Στην αναπνοή σας; Στο χρώμα του προσώπου σας; Η άσκηση με το σχοινάκι είναι ένας πολύ καλός τρόπος βελτίωσης της αντοχής σας!

Η τριγωνική στήριξη

Λέγεται τριγωνική στήριξη γιατί η βάση στήριξης αποτελείται από τα χέρια και το κεφάλι που σχηματίζουν ένα τρίγωνο στο στρώμα πριν επιχειρήσουμε την άσκηση.

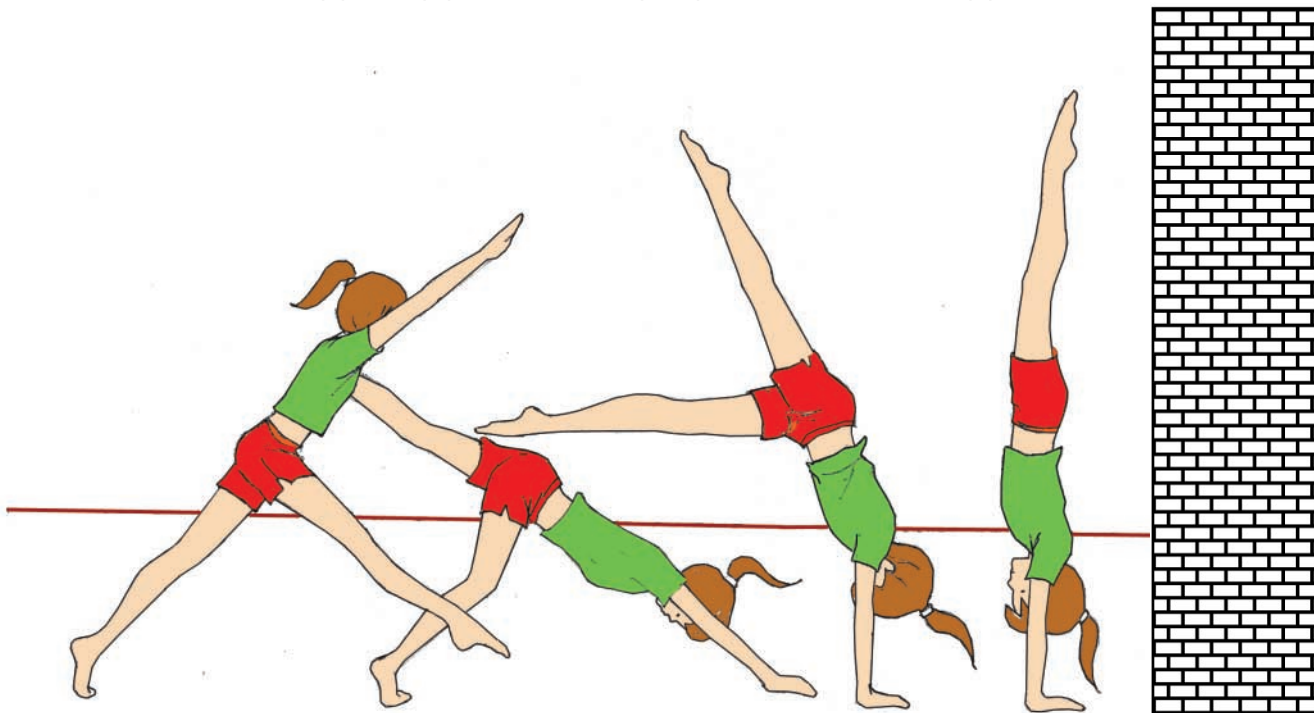
Τι κάνει ο «βοηθός» στην τριγωνική στήριξη;

Η βοήθεια δίνεται αφού έχει τοποθετήσει ο συνασκούμενός σας τα χέρια και το κεφάλι του. Τότε πλησιάζει ο «βοηθός», τοποθετεί το ένα πόδι του πίσω από το κεφάλι του συνασκούμενου, έτσι ώστε η πλάτη του συνασκούμενου να μπορεί να στηριχτεί στο γόνατό του. Ο «βοηθός» με τα δυο χέρια βοηθά από τη λεκάνη (όπως δείχνει το σκίτσο στην παρακάτω εικόνα), ώστε να σηκωθούν τα πόδια και να παραμείνουν σε κατακόρυφη θέση. ΠΡΟΣΟΧΗ! Να μπορεί ο συμμαθητής σας να κατεβάσει τα πόδια του όταν το θελήσει!!!



Η κατακόρυφος στήριξη

Η κατακόρυφος στήριξη (ή όπως απλά λέγεται «κατακόρυφος») είναι από τις πιο εντυπωσιακές ασκήσεις γιατί είναι αντίθετη προς τις συνηθισμένες κινήσεις του σώματός μας. Για παράδειγμα, κανείς μας δε στέκεται στη στάση για το λεωφορείο σε αυτή τη θέση. Θεωρείται από τις βασικότερες ασκήσεις της ενόργανης γυμναστικής και χρησιμοποιείται σε όλα τα όργανα.



Τι να προσέχετε κατά την εκτέλεση της κατακόρυφης στήριξης:

- Το σκέλος ώθησης και τα χέρια (που είναι τεντωμένα) να τοποθετούνται μπροστά.
- Το σκέλος αιώρησης να εκτελεί μια δυνατή κίνηση προς τα επάνω και να σταματά σε κατακόρυφη θέση.
- Το σκέλος ώθησης να ανεβαίνει δίπλα από το πόδι αιώρησης.
- Τα χέρια να παραμένουν τεντωμένα και να είναι σε ευθεία με το σώμα.
- Το κεφάλι να είναι τοποθετημένο ανάμεσα στα χέρια.



Τι πρέπει να κάνει ο «Βοηθός»;

Ο «βοηθός» πρέπει να στέκεται δίπλα από το συνασκούμενο και λίγο μπροστά, από την πλευρά του σκέλους (ποδιού) αιώρησης. Όταν εκτελείται η κίνηση της αιώρησης να πιάνει το πόδι της αιώρησης από το μηρό και να το συνοδεύει μέχρι την κατακόρυφη θέση.

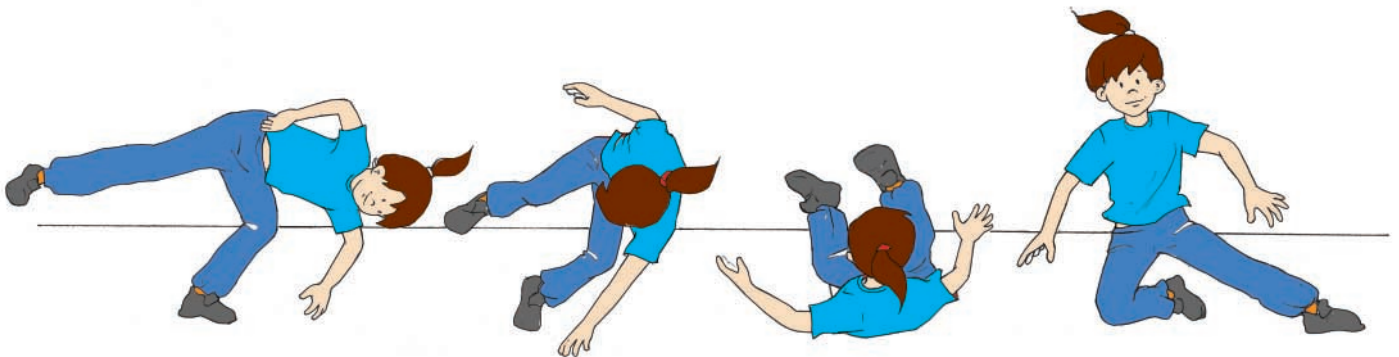
Παραλλαγές κυβίστησης και ανακυβίστησης



*Ανακυβίστησι
με διάστασι ποδιών*

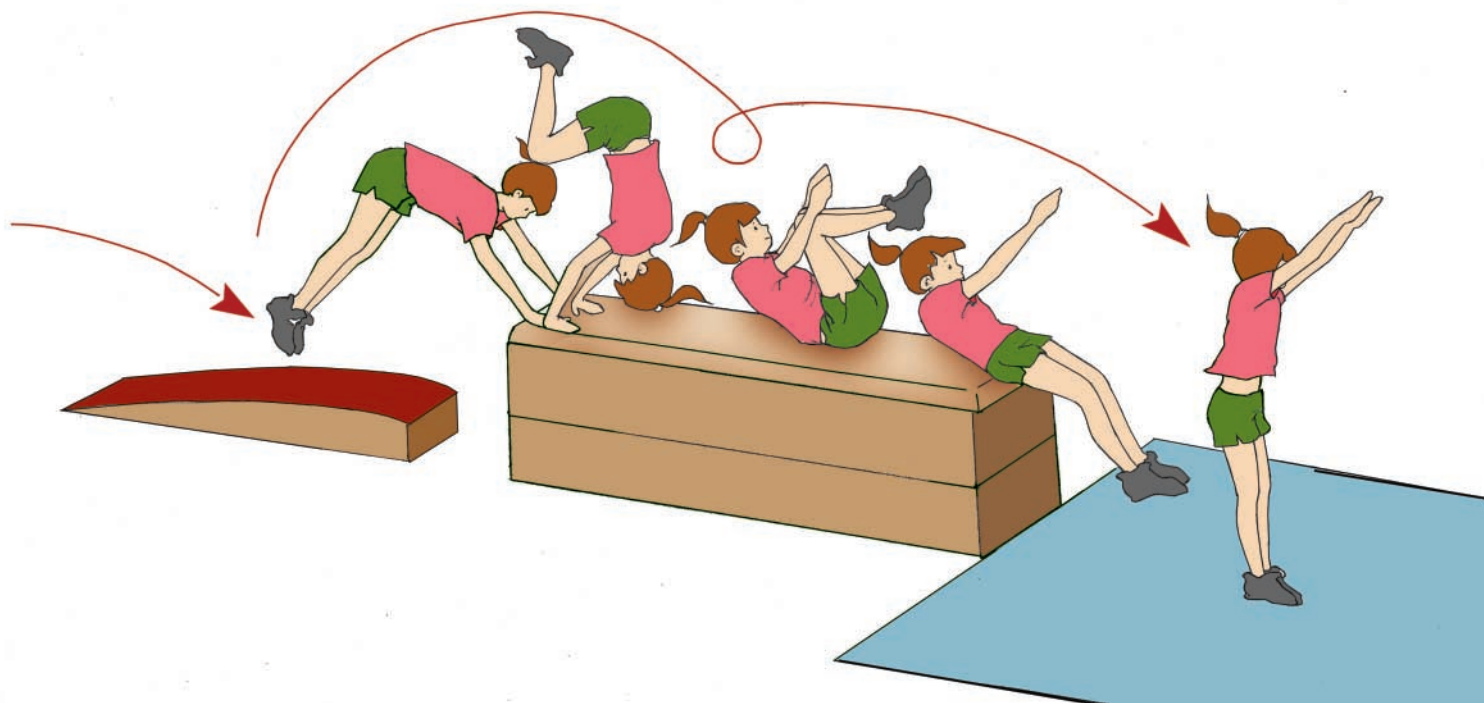
Αν έχετε μάθει καλά την κυβίστησι και την ανακυβίστησι, τότε μπορείτε, με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής, να δοκιμάσετε ορισμένες παραλλαγές αυτών των ασκήσεων. Για παράδειγμα:

- Μπορείτε να αλλάξετε τη θέση από την οποία ξεκινά το σώμα σας.
- Μπορείτε να αλλάξετε τη θέση στην οποία τελειώνετε την άσκηση.
- Μπορείτε να αλλάξετε τη θέση των ποδιών σας κατά τη διάρκεια της άσκησης.



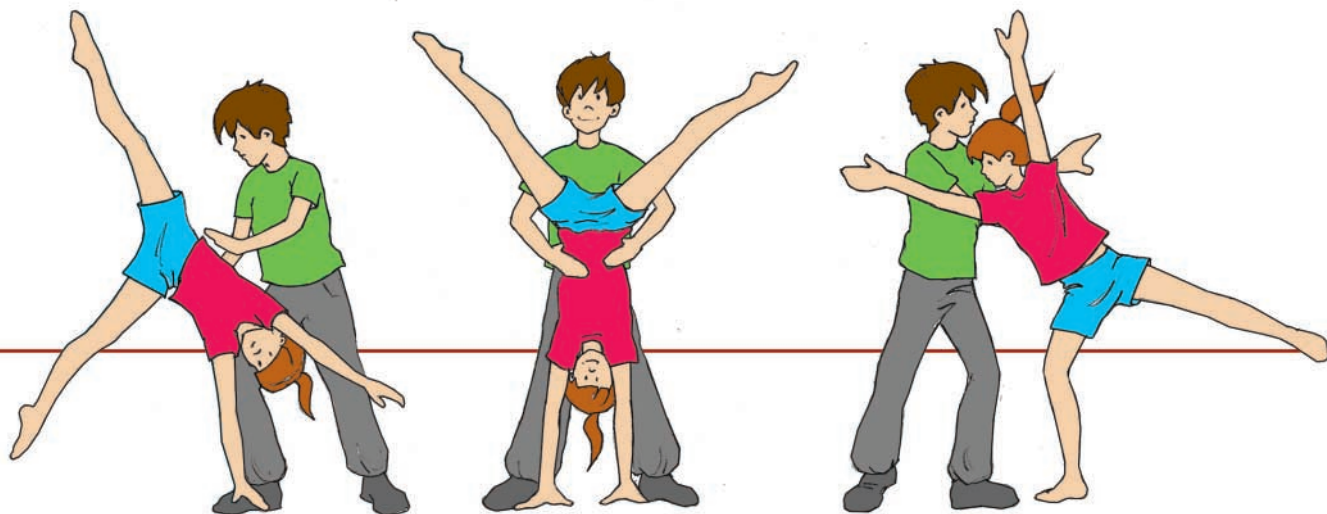
Εκμάθηση της κυβίστησης σε εφαλτήριο

Για να δοκιμάσετε την κυβίστηση σε εφαλτήριο, είναι αναγκαίο να έχετε μάθει προηγουμένως την κυβίστηση στο έδαφος! Η άσκηση αυτή θα πρέπει να εκτελείται με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής.



Η πλάγια χειροκυβίστηση (τροχός)

Η άσκηση αυτή είναι απλή και διασκεδαστική. Ονομάστηκε και «τροχός» γιατί η κίνηση που εκτελεί το σώμα μοιάζει με τον τρόπο που κινείται μία ρόδα. Η περιφέρεια της ρόδας σχηματίζεται από τις παλάμες και τα πέλματα.



Τι πρέπει να προσέχετε κατά την εκτέλεση της πλάγιας χειροκυβίστησης:

- Τα χέρια να τοποθετούνται τεντωμένα.
- Η τοποθέτηση των χεριών και των ποδιών να γίνεται σε μία γραμμή.
- Το σώμα και τα πόδια να περνούν από την κατακόρυφο.
- Τα πόδια να είναι ανοιχτά και τεντωμένα.

Τι πρέπει να κάνει ο «βοηθός»;

Να στέκεται από τη μεριά του ποδιού ώθησης και λίγο πιο μπροστά. Με το ένα χέρι βοηθά με ώθηση στη λεκάνη και με το άλλο χέρι κατευθύνει το συνασκούμενο.

Πόδι αιώρησης: είναι το πόδι που πρώτο ξεκινά την κίνηση της άσκησης.

Πόδι ώθησης: είναι το πόδι που ακολουθεί το πόδι αιώρησης.

Ιστοσελίδες για τη γυμναστική:

www.gymnastics.gr: Ελληνική Γυμναστική Ομοσπονδία.

www.fig-gymnastics.com: Διεθνής Ομοσπονδία Γυμναστικής.

Ερωτήσεις

1. Θα μπορούσατε να εκτελέσετε με διαφορετικό τρόπο, απ' αυτόν που έχετε μάθει, την κυβίστηση ή την ανακυβίστηση ή κάποια άλλη άσκηση;
2. Ποιες ασκήσεις μπορούν να σας βοηθήσουν να μάθετε καλύτερα την κυβίστηση στο εφελτήριο;

Συζητήστε αυτές τις ερωτήσεις με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Ο κλασικός αθλητισμός

Σ' αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε:

- Σύντομα ιστορικά στοιχεία για τον κλασικό αθλητισμό.
- Την περιγραφή των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού.
- Τα βασικότερα σημεία για τις δεξιότητες του κλασικού αθλητισμού που θα διδαχθείτε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.



Ο κλασικός αθλητισμός είναι από τα πιο αγαπημένα αθλήματα των φιλάθλων γιατί, εκτός των άλλων, περιλαμβάνει ένα μεγάλο αριθμό αγωνισμάτων με διαφορετικά χαρακτηριστικά (δρόμοι ταχύτητας με ή χωρίς υπερπήδηση εμποδίων, δρόμοι αντοχής-ημιαντοχής, άλματα, ρίψεις και κάποια αγωνίσματα συνεργασίας όπως οι σκυταλοδρομίες).

Συνοπτικά, τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού είναι: α) δρόμοι, β) ρίψεις και γ) άλματα.

Οι δρόμοι ταχύτητας και η ιστορία τους

Οι δρόμοι ταχύτητας θεωρούνται από τα εντυπωσιακότερα αγωνίσματα, καθώς η διάρκειά τους είναι πολύ σύντομη. Ο δρόμος των 100 μέτρων λέγεται και «αγώνας της μιας ανάσας» γιατί η απόσταση είναι τόσο μικρή που οι αθλητές και οι αθλήτριες πρέπει να καταβάλουν όλες τους τις δυνάμεις μέσα σε ελάχιστο χρονικό διάστημα, δηλαδή «όσο κρατά μια ανάσα».

Το αγώνισμα του δρόμου είναι ίσως η αρχαιότερη μορφή αθλητικού συναγωνισμού. Το άθλημα είναι τόσο αρχαίο, ώστε είναι δύσκολο να γνωρίζουμε τον ακριβή χρόνο και τόπο εμφάνισής του. Στην αρχαιότητα,

τα παιδιά διδάσκονταν από μικρή ηλικία τις τεχνικές και τη φιλοσοφία του δρόμου, αγωνίσματος που καθιερώθηκε ως βασικό στοιχείο της εκπαίδευσής τους.

Στους 41 πρώτους Ολυμπιακούς Αγώνες το μόνο αγώνισμα που γινόταν ήταν ο στάδιος δρόμος (ή αλλιώς «στάδιον» ή «δρόμος»). Μάλιστα ο νικητής στο «στάδιον» έδινε το όνομά του στην Ολυμπιάδα.

Τα δρομικά αγωνίσματα στους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες ήταν:

- Στάδιον (δρόμος ταχύτητας ενός σταδίου, περίπου 200 μέτρων).
- Δίαυλος (δρόμος ταχύτητας 2 σταδίων, περίπου 400μ.).
- Δόλικος (δρόμος ημιαντοχής-αντοχής με μήκος που διέφερε από αγώνα σε αγώνα, αφού αναφέρονται δόλικοι δρόμοι από 7-24 στάδια, περίπου 1.400-4.800μ.).
- Οπλίτης δρόμος (δρόμος ημιαντοχής μήκους 2-4 σταδίων, περίπου 400-800μ.).
- Ίππιος δρόμος (δρόμος ημιαντοχής μήκους 4 σταδίων, περίπου 800μ.).

Εκτός από τα παραπάνω, διάφορα αγωνίσματα δρόμου διεξάγονταν σε γιορτές. Για παράδειγμα, στα Ηραία (αγώνες που διεξάγονταν κάθε 4 χρόνια ανεξάρτητα από τους Ολυμπιακούς Αγώνες, μέσα όμως στο στάδιο της Ολυμπίας), έτρεχαν μόνο γυναίκες.

Υπήρχε ένας κώδικας τιμής που ακολουθούσαν όλοι οι αθλητές. Αυτός ο κώδικας αποτελούνταν από κάποιες βασικές αρχές. Αυτές οι αρχές δεν επέτρεπαν στους αθλητές να εμποδίζουν τους αντιπάλους σπρώχνοντας, χτυπώντας ή κρατώντας τους και πάνω από όλα επέβαλλαν στους αθλητές

να απέχουν από τη δωροδοκία ή τη μαγεία. Όταν ένας αθλητής χρησιμοποιούσε τρόπους, οι οποίοι δεν ήταν σύμφωνοι με αυτόν τον κώδικα, οι Έλληνοδίκες (οι κριτές της εποχής εκείνης), τον απέβαλλαν αποκλείοντάς τον από τους αγώνες.

Κάποτε, οι δρομείς φορούσαν ένα κομμάτι ύφασμα γύρω από τη μέση τους. Αυτό αργότερα εγκαταλείφθηκε και οι αθλητές έτρεχαν εντελώς γυμνοί. Μοναδική εξαίρεση αποτελούσε ο οπλίτης δρόμος, στον οποίο οι αθλητές φορούσαν κράνος, κνημίδες και ασπίδα, όπως στον πόλεμο, ενώ σε μεταγενέστερες Ολυμπιάδες έφεραν μόνο ασπίδα.

Οι αθλητές ξεκινούσαν από την όρθια θέση με το ένα πόδι λίγο πιο μπροστά από το άλλο, με το σώμα να κλείνει λίγο προς τα εμπρός και με τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα. Το σημείο στο οποίο οι αθλητές τοποθετούσαν τα πόδια τους ονομαζόταν *βαλβίς*. Οι αθλητές έπαιρναν τη θέση τους μετά από κλήρωση και μπροστά τους υπήρχε μια άσπρη γραμμή την οποία δεν έπρεπε να πατήσουν. Στην αρχή οι αθλητές ξεκινούσαν με το παράγγελλο του αφέτη. Επειδή μερικοί αθλητές μπορούσαν να κερδίσουν λίγο στην εκκίνηση σε βάρος των άλλων επινοήθηκαν μόνιμες γραμμές χαραγμένες πάνω σε πλάκες στις οποίες οι αθλητές τοποθετούσαν τα πόδια τους. Στις πλάκες αυτές υπήρχαν και σανίδες οι οποίες εμπόδιζαν τους αθλητές να ξεκινήσουν νωρίτερα. Οι σανίδες αυτές συνδέονταν με σχοινιά τα οποία κρατούσε ο αφέτης. Όταν ο αφέτης άφηνε ταυτόχρονα τα σχοινιά, δηλαδή έπεφτε η *ύσπλιγγα*, οι σανίδες έπεφταν συγχρόνως και οι αθλητές ξεκινούσαν όλοι μαζί.

Τα άλματα και η ιστορία τους

Τόσο το άλμα σε μήκος όσο και το άλμα σε ύψος είναι Ολυμπιακά αγωνίσματα και περιλαμβάνονται στο άθλημα του κλασικού αθλητισμού που θεωρείται ο βασιλιάς των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων. Και στα δύο αγωνίσματα επιδίδονται άντρες και γυναίκες. Είναι πολύ συναρπαστικά και επιφυλάσσουν εκπλήξεις μέχρι το τελευταίο άλμα του κάθε αθλητή.

Ανατρέχοντας στους Ολυμπιακούς αγώνες της αρχαιότητας θα συναντήσουμε το άλμα σε μήκος, το οποίο, σε γενικές γραμμές, εκτελούνταν με τον ίδιο τρόπο που εκτελείται και σήμερα, με τη μόνη διαφορά ότι ο άλτης στην αρχαιότητα κρατούσε στα χέρια του αλτήρες, τους οποίους πιθανότατα πετούσε λίγο πριν την προσγείωση.

Γενικότερα τα άλματα διακρίνονται σε οριζόντια (μήκος, τριπλούν) και κατακόρυφα (ύψος και επί κοντώ). Στα οριζόντια άλματα στόχος του αθλητή είναι να εκτινάξει το σώμα του οριζόντια όσο το δυνατό μακρύτερα. Κυρίαρχο στοιχείο για ένα μεγάλο άλμα είναι η οριζόντια ταχύτητα του αθλητή. Στα κατακόρυφα άλματα τον καθοριστικό ρόλο έχουν οι κάθετες δυνάμεις και στόχος του αθλητή είναι να εκτινάξει το σώμα του όσο ψηλότερα μπορεί.

Αρχικά, στις σύγχρονες Ολυμπιάδες τα άλματα ήταν αντρικό προνόμιο αλλά από την Ολυμπιάδα του 1928 για το ύψος και του 1948 για το μήκος συμμετέχουν και οι γυναίκες. Τόσο η τεχνική εκτέλεσης των αλμάτων, όσο και ο τρόπος με τον οποίο προπονούνται οι αθλητές εξελίσσονται συνεχώς με αποτέλεσμα τη θεαματική αύξηση των επιδόσεων με την πάροδο του χρόνου. Οι επιδόσεις για τους άντρες ξεκίνησαν (Ολυμπιάδα του 1896, Αθήνα) από 6,35 μέτρα στο μήκος και 1,81 μέτρα στο ύψος και έφτασαν σήμερα στα 8,95 μέτρα και στα 2,45 μέτρα αντίστοιχα. Για τις γυναίκες οι επιδόσεις ξεκίνησαν από 5,69 μέτρα στο μήκος (Ολυμπιάδα του 1948, Λονδίνο) και 1,59 μέτρα στο ύψος (Ολυμπιάδα του 1928, Άμστερνταμ) και έφτασαν σήμερα στα 7,52 μέτρα και στα 2,09 μέτρα αντίστοιχα.

Οι ρίψεις και η ιστορία τους

Η ρίψη είναι επίσης μια βασική δεξιότητα όπως το τρέξιμο και το άλμα. Τα ριπτικά αγωνίσματα στο στίβο είναι τέσσερα για άνδρες και γυναίκες: α) το ακόντιο, β) ο δίσκος, γ) η σφαίρα και δ) η σφύρα. Οι ρίψεις θεωρούνται ότι είναι τα αγωνίσματα των δυνατών, γιατί για μια υψηλή επίδοση, απαιτείται να έχει κανείς καλή τεχνική, ταχύτητα και δύναμη.

Το ακόντιο ως αγώνισμα συνδεόταν στενά με την καθημερινή ζωή των αρχαίων Ελλήνων. Με

ακόντια κυνηγούσαν για να βρουν τροφή, αλλά και πολεμούσαν. Το ακόντιο αναφέρεται ως αγώνισμα στην Ιλιάδα του Ομήρου. Ο Αχιλλέας το συμπεριέλαβε στους αγώνες που διοργάνωσε προς τιμή του νεκρού φίλου του Πάτροκλου.

Τα ακόντια που χρησιμοποιούσαν στην αρχαιότητα ήταν μακριά ξύλινα κοντάρια μήκους 1,50-2 μ., με μυτερές άκρες, με ή χωρίς μεταλλική αιχμή. Υπήρχαν δύο διαφορετικές τεχνικές ακοντισμού: α) ο «εκπυλός» ακοντισμός, δηλαδή βολή του ακοντίου σε μήκος (όπως περίπου και στη σύγχρονη εποχή) και β) ο «στοχαστικός» ακοντισμός, δηλαδή βολή σε προκαθορισμένο στόχο. Η συνηθέστερη μορφή του στοχαστικού ακοντισμού ήταν ο έφιππος ακοντισμός στον οποίο η ρίψη του ακοντίου γινόταν από ιππείς, οι οποίοι σημάδευαν έναν στρογγυλό στόχο, συνήθως μια ασπίδα, στημένη στην κορυφή ενός ψηλού πασάλου.

Η σφαιροβολία λέγεται ότι έχει τις ρίζες της στη λιθοβολία (πέταγμα βαριάς πέτρας). Στο Ολυμπιακό πρόγραμμα συμπεριελήφθη το 1896 στην πρώτη σύγχρονη Ολυμπιάδα της Αθήνας.

Παρακάτω θα βρείτε ορισμένα από τα θέματα του στίβου που θα διδαχθείτε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Θα βρείτε τα πιο σημαντικά σημεία των δρόμων ταχύτητας, των αλμάτων και των ρίψεων.

Εκκινήσεις και διασκελισμός στους δρόμους ταχύτητας

Βασικό στοιχείο των δρόμων ταχύτητας είναι η εκκίνηση των αθλητών, δηλαδή η θέση στην οποία περιμένουν το σήμα του αφέτη για να αρχίσουν το τρέξιμο. Διακρίνουμε 2 τύπους εκκίνησης:

- **Η εκκίνηση από όρθια θέση** χρησιμοποιείται επίσημα στους δρόμους 800 μέτρων και πάνω. Το παράγγελμα είναι: «λάβετε θέσεις» και «σύνθημα εκκίνησης» (π.χ. ο πυροβολισμός στους επίσημους αγώνες).
- **Η εκκίνηση από συσπειρωτική θέση** χρησιμοποιείται στους δρόμους κάτω των 800 μέτρων. Η εκκίνηση δίνεται με την ακόλουθη σειρά παραγγελμάτων: «λάβετε θέσεις», «έτοιμοι», «σύνθημα εκκίνησης». Είναι η θέση που βοηθά τους αθλητές να ξεκινήσουν πολύ γρήγορα.

Οι κανονισμοί των δρόμων ταχύτητας



Οι κανονισμοί που ισχύουν στους δρόμους ταχύτητας είναι απλοί:

1. Η εκκίνηση είναι άκυρη, όταν έστω κι ένας αθλητής μετακινήσει τα χέρια και τα πόδια του από τη θέση εκκίνησης προτού δοθεί το σύνθημα.
2. Μετά από άκυρη εκκίνηση, ο αθλητής που κάνει την επόμενη άκυρη εκκίνηση αποκλείεται από τον αγώνα.
3. Οι αθλητές τρέχουν σε ξεχωριστούς διαδρόμους (κουλουάρ) στους αγώνες μέχρι 400 μέτρα. Αν