

## **ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ**

**Θέμα:** «Αθλητισμός»

**Υπόθεμα:** «Ολυμπιακοί Αγώνες»  
**2° ΓΕΛ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ**  
**Τάξη Β'**

**ΟΜΑΔΑ:** Μ.Ο.Α.Δ.

**ΜΕΛΗ:** 1.Στεφανίδου Κατερίνα  
2.Σαμανίδου Θεοδώρα  
3.Σαρηγιαννίδου Μαρία  
4,Σεϊταρίδης Γιώργος

**ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2017**

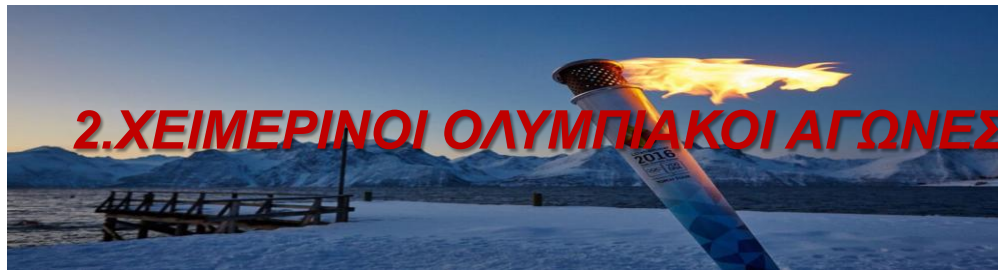
# **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

- 1.Εισαγωγή
- 2.Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες
- 3.Θερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες
- 4.Θερινοί Αγώνες 2004
- 5.Ολυμπιακά Ιδεώδη και Αξίες
- 6.Παραολυμπιακοί Αγώνες
- 7.Ολυμπιακοί Αγώνες
- 8.Ολυμπιακή Σημαία
- 9.Ολυμπιακοί Χορηγοί
- 10.Ατομικές Εργασίες
  - i. Καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο
  - ii. Άλμα εις μήκος
  - iii.Επιτραπέζια αντισφαίριση
  - iv.Άλμα εις ύψος
- 11.Επίλογος
- 12.Βιβλιογραφία

# 1.ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στις 18 Οκτωβρίου 2016 στο μάθημα του πρότζεκτ αποφασίσαμε να ασχοληθούμε με το θέμα του Αθλητισμού. Χωριστήκαμε σε τέσσερις ομάδες και η ομάδα αποφάσισε να ασχοληθεί με το θέμα των Ολυμπιακών Αγώνων.





Οι Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες είναι οι αντίστοιχοι αγώνες των Θερινών Ολυμπιακών Αγώνων για τον χειμώνα. Οι Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες είναι το κορυφαίο αθλητικό ραντεβού των χειμερινών σπορ, που διεξάγεται κάθε τέσσερα χρόνια από το 1924 υπό την αιγίδα της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής (ΔΟΕ).

Η ιδέα για τη διοργάνωσή τους ανήκε στον σουηδό στρατηγό και σπόρτμαν Βίκτορ Γκούσταβ Μπαλκ (1844-1928), εμπνευστή των Βορείων ή Σκανδιναβικών Αγώνων (Nordic Games), που διεξήχθησαν από το 1901 έως το 1926, με έμφαση στα χειμερινά σπορ. Ο Μπαλκ έπεισε τον φίλο του ιδρυτή της ΔΟΕ βαρόνο Πιερ Ντε Κουμπερτέν να συμπεριλάβει χειμερινά αγωνίσματα στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων. Έτσι, στους Ολυμπιακούς του Λονδίνου το 1908 έκανε την εμφάνισή του το άθλημα των παγοδρομιών.

Τρία χρόνια αργότερα, η ΔΟΕ πρότεινε στους διοργανωτές των Ολυμπιακών της Στοκχόλμης να οργανώσουν εβδομάδα χειμερινών σπορ, ως παράλληλη εκδήλωση. Αυτοί αρνήθηκαν, για να μην υποβαθμιστούν οι Βόρειοι Αγώνες. Στους Ολυμπιακούς της Αμβέρσας του 1920, τους πρώτους μετά τον Α' Παγκόσμιο Πόλεμο, τα χειμερινά σπορ επανήλθαν στο πρόγραμμα, με τη διεξαγωγή αγωνισμάτων στις παγοδρομίες και το χόκεϊ επί πάγου.

Την επόμενη χρονιά, στη σύνοδο της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής στη Λοζάνη, αποφασίστηκε να ανατεθεί στη Γαλλία, που θα αναλάμβανε τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1924, να διοργανώσει τη Διεθνή Εβδομάδα Χειμερινών Αγωνισμάτων. Η εκδήλωση αυτή, που είχε τελικά διάρκεια δέκα ημερών, σημείωσε μεγάλη επιτυχία και αργότερα της δόθηκε αναδρομικά ο τίτλος των Πρώτων Χειμερινών Ολυμπιακών Αγώνων.

Η Ελλάδα έλαβε μέρος για πρώτη φορά σε Χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες το 1936 και η Κύπρος το 1980. Και οι δύο κρατικές οντότητες του Ελληνισμού, όχι μόνο δεν έχουν κατακτήσει ποτέ κάποιο μετάλλιο, αλλά ούτε κατά διάνοια το έχουν πλησιάσει. Επιτυχία θεωρείται αν κάποιος Έλληνας αθλητής συμπεριληφθεί στους 30 πρώτους του αγωνίσματός του. Αυτό οφείλεται στο θερμό κλίμα των δύο χωρών, τις ελλείψεις εγκαταστάσεις και στην ερασιτεχνική ιδιότητα των αθλητών.

## Διοργανώσεις

- 1924 - Σαμονί, Γαλλία
- 1928 - Σαν Μορίτζ, Ελβετία
- 1932 - Λέικ Πλάσιντ, ΗΠΑ
- 1936 - Γκάρμις- Παρτενκίρχεν , Γερμανία
- 1948 - Σαν Μορίτζ, Ελβετία
- 1952 - Όσλο, Νορβηγία
- 1956 - Κορτίνα Ντ'Αμπέτσο, Ιταλία
- 1960 - Κοιλάδα Σκούαου, ΗΠΑ
- 1964 - Ίνσμπρουκ, Αυστρία
- 1968 - Γκρενόμπλ, Γαλλία
- 1972 - Σαπόρο, Ιαπωνία
- 1976 - Ίνσμπρουκ, Αυστρία
- 1980 - Λέικ Πλάσιντ, ΗΠΑ
- 1984 - Σαράγιεβο, Γιουγκοσλαβία
- 1988 - Κάλγκαρυ, Καναδάς
- 1992 - Άλμπερτβιλ, Γαλλία
- 1994 - Λιλεχάμερ, Νορβηγία
- 1998 - Ναγκάνο, Ιαπωνία
- 2002 - Σολτ Λέικ Σίτι, ΗΠΑ
- 2006 - Τορίνο, Ιταλία
- 2010 - Βανκούβερ, Καναδάς



2014 - Σότσι, Ρωσία

2018 - Πιεονγκτσάνγκ, Νότια Κορέα

## Αθλήματα

- Άλμα με Σκι
- Αλπικό Σκι
- Βόρειο Σύνθετο
- Δίαθλο
- Ελεύθερο Σκι
- Έλκηθρο
- Καλλιτεχνικό Πατινάζ
- Πατινάζ Μικρής Πίστας
- Πατινάζ Ταχύτητας
- Κέρλινγκ
- Λουτζ
- Σκέλετον
- Σκι
- Ανώμαλη Κατάβαση
- Χιονοσανίδα
- Χόκεϊ



### 3.ΘΕΡΙΝΟΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

#### Γενικότερα...

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες του 1896 γνωστοί και ως Αγώνες της 1ης Ολυμπιάδας, ήταν η πρώτη διεθνής αθλητική διοργάνωση Ολυμπιακών Αγώνων μετά την αναβίωσή τους στη σύγχρονη εποχή. Διοργανώθηκε στην Αθήνα από τις 25 Μαρτίου έως τις 3 Απριλίου 1896 (6 Απριλίου - 15 Απριλίου με το γρηγοριανό Ημερολόγιο

Επειδή η Αρχαία Ελλάδα ήταν το μέρος που "γεννήθηκαν" οι Ολυμπιακοί Αγώνες, η Αθήνα θεωρήθηκε ως η ιδανικότερη επιλογή για να φιλοξενήσει και την πρώτη διεξαγωγή των σύγχρονων. Η επιλογή της διοργανώτριας χώρας έγινε σε συνέδριο που οργάνωσε ο Πιερ ντε Κουμπερτέν, Γάλλος παιδαγωγός και ιστορικός, στο Παρίσι, στις 23 Ιουνίου 1894. Η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ) ιδρύθηκε επίσης κατά τη διάρκεια αυτού του συνεδρίου.

Αν και ο αριθμός των αθλητών που πήραν μέρος ήταν μικρός, παρ' όλα αυτά η συμμετοχή ήταν η μεγαλύτερη μέχρι τότε σε αθλητική διοργάνωση. Οι Αγώνες είχαν μεγάλη επιτυχία και υπήρξε μεγάλη συμμετοχή του ελληνικού κοινού, ιδιαίτερα στο Παναθηναϊκό Στάδιο, το μοναδικό Ολυμπιακό στάδιο που χρησιμοποιήθηκε κατά τον 19ο αιώνα.

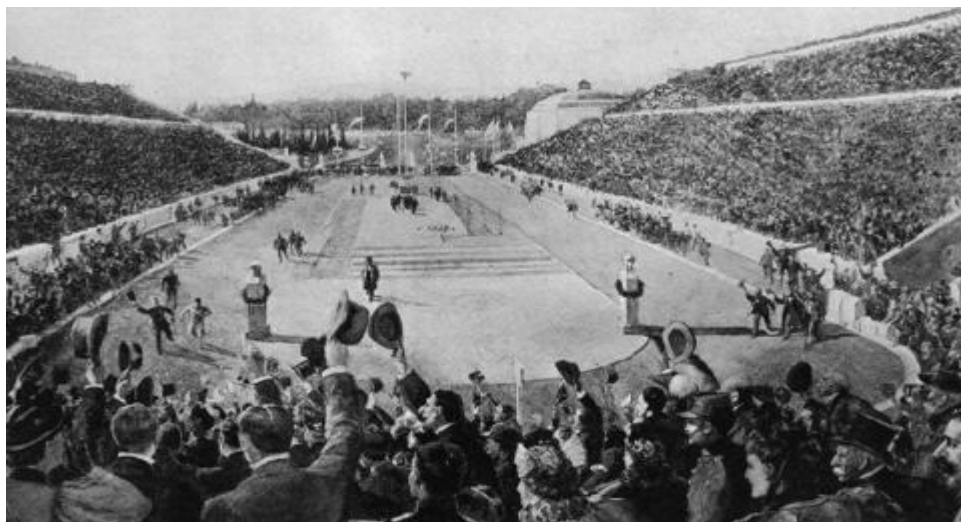
Σημαντική στιγμή για τους Έλληνες ήταν η νίκη του Σπύρου Λούη στον μαραθώνιο. Πιο επιτυχημένος αθλητής των Αγώνων αναδείχθηκε ο Γερμανός παλαιστής και γυμναστής Καρλ Σούμαν, ο οποίος κέρδισε συνολικά τέσσερα χρυσά μετάλλια.

Μετά το τέλος των Αγώνων, ο βασιλιάς Γεώργιος Α΄, καθώς και πολλοί άλλοι (μεταξύ των οποίων και Αμερικανοί αθλητές), υποστήριξαν την ιδέα να διοργανωθούν και οι επόμενοι Αγώνες στην Αθήνα. Ο Κουμπερτέν όμως ήταν αντίθετος με αυτό, ενώ είχε ήδη αποφασιστεί το Παρίσι ως η επόμενη διοργανώτρια πόλη. Έτσι, οι Αγώνες του 1900 έγιναν στη Γαλλία, αλλά επισκιάστηκαν από τη Διεθνή Έκθεση που συνδιοργανώθηκε εκείνη την περίοδο στην πόλη του Παρισιού. Από τότε, εκτός των εμβόλιμων Μεσοολυμπιακών Αγώνων του 1906, οι Αγώνες επέστρεψαν στην Ελλάδα μόλις το 2004, για την 28η Ολυμπιάδα



## Αναβίωση των Αγώνων...

Στις 18 Ιουνίου 1894, ο Κουμπερτέν οργάνωσε συνέδριο στο Παρίσι, όπου παρουσίασε τα σχέδιά του σε εκπροσώπους αθλητικών επιτροπών από 11 χώρες. Μετά την αποδοχή των προτάσεών του, έπρεπε να επιλεγεί η ημερομηνία διεξαγωγής των πρώτων σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων. Ο Κουμπερτέν πρότεινε να διεξαχθούν οι πρώτοι Αγώνες στο Παρίσι το 1900, όπου και θα συνέπιπταν με τη Διεθνή Έκθεση που θα διοργανωνόταν εκείνη την περίοδο στην πόλη. Οι εκπρόσωποι των χωρών, όμως, θεώρησαν πως μια περίοδος αναμονής έξι ετών θα μείωνε το ενδιαφέρον του κοινού και αποφάσισαν έτσι οι Αγώνες να διεξαχθούν το 1896. Στις 18 Ιουνίου 1894, ο Κουμπερτέν οργάνωσε συνέδριο στο Παρίσι, όπου παρουσίασε τα σχέδιά του σε εκπροσώπους αθλητικών επιτροπών από 11 χώρες. Μετά την αποδοχή των προτάσεών του, έπρεπε να επιλεγεί η ημερομηνία διεξαγωγής των πρώτων σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων. Ο Κουμπερτέν πρότεινε να διεξαχθούν οι πρώτοι Αγώνες στο Παρίσι το 1900, όπου και θα συνέπιπταν με τη Διεθνή Έκθεση που θα διοργανωνόταν εκείνη την περίοδο στην πόλη. Οι εκπρόσωποι των χωρών, όμως, θεώρησαν πως μια περίοδος αναμονής έξι ετών θα μείωνε το ενδιαφέρον του κοινού και αποφάσισαν έτσι οι Αγώνες να διεξαχθούν το 1896. Το επόμενο θέμα που έπρεπε να λυθεί ήταν η επιλογή της διοργανώτριας πόλης. Παραμένει ακόμη μυστήριο πως επιλέχθηκε τελικά η Αθήνα να διοργανώσει τους Αγώνες. Κάποιες πηγές αναφέρουν πως τα μέλη του συνεδρίου πρότειναν αρχικά το Λονδίνο, αλλά ο Κουμπερτέν διαφωνούσε. Μετά από σύντομη συζήτηση με τον Έλληνα εκπρόσωπο Δημήτριο Βικέλα, ο Κουμπερτέν πρότεινε την Αθήνα. Ο Βικέλας επισημοποίησε την πρόταση στις 23 Ιουνίου και οι εκπρόσωποι ενέκριναν ομόφωνα αυτή την απόφαση, μιας και η Ελλάδα ήταν ο επίσημος τόπος διεξαγωγής των Ολυμπιακών Αγώνων κατά την αρχαιότητα. Επιπλέον, ο Βικέλας εκλέχθηκε πρώτος πρόεδρος της νεοϊδρυθείσας Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής (ΔΟΕ).



## Οργάνωση...

Η είδηση της ανάληψης των Ολυμπιακών Αγώνων από την Αθήνα έτυχε μεγάλης αποδοχής από το ελληνικό κοινό, τον τύπο και τη βασιλική οικογένεια. Σύμφωνα με τον Κουμπερτέν, "ο διάδοχος Κωνσταντίνος έμαθε με μεγάλη χαρά ότι οι Αγώνες θα αναβιώσουν στην Αθήνα". Επίσης, ο Κουμπερτέν επιβεβαίωσε ότι "ο βασιλιάς και ο διάδοχος θα παρέχουν την υποστήριξή τους στη διοργάνωση αυτών των Αγώνων". Όμως, η οικονομική κατάσταση της χώρας ήταν άσχημη, ενώ υπήρχε αστάθεια με τη συνεχή εναλλαγή στην πρωθυπουργία του Χαρίλαου Τρικούπη με τον Θεόδωρο Δηλιγιάννη. Εξαιτίας αυτής της κατάστασης, τόσο ο πρωθυπουργός Τρικούπης, όσο και ο Στέφανος Δραγούμης, ο οποίος είχε προσπαθήσει να οργανώσει μια σειρά εθνικών Ολυμπιάδων στο παρελθόν, πίστευαν ότι η Ελλάδα δεν θα μπορούσε να διοργανώσει τη μεγάλη αυτή διοργάνωση.] Το 1894, η οργανωτική επιτροπή υπό τον Στέφανο Σκουλούδη παρουσίασε έκθεση για το κόστος των Αγώνων. Το κόστος ήταν τρεις φορές μεγαλύτερο από τις εκτιμήσεις του Κουμπερτέν. Δήλωσαν πως οι Αγώνες είναι αδύνατον να διεξαχθούν και παραιτήθηκαν. Το συνολικό κόστος της διοργάνωσης εκτιμήθηκε στα 3.740.000 δραχμές. ο επιχειρηματίας Γεώργιος Αβέρωφ συμφώνησε να βοηθήσει στην ανακατασκευή του Παναθηναϊκού Σταδίου που κόστισε 920.000 δραχμές περίπου. Προς τιμήν της γενναιοδωρίας του, κατασκευάστηκε το άγαλμά του στην είσοδο του Σταδίου. Τα αποκαλυπτήρια έγιναν στις 5 Απριλίου 1896. Μερικοί αθλητές πήραν μέρος στους Αγώνες επειδή έτυχε να βρεθούν στην Αθήνα εκείνη την περίοδο για διακοπές ή εργασία (κάποιοι Βρετανοί συμμετέχοντες εργάζονταν στη Βρετανική πρεσβεία). Ολυμπιακό χωριό δεν υπήρχε και οι αθλητές όφειλαν να πληρώσουν μόνοι τους τα έξοδα διαμονής τους. Ο πρώτος κανονισμός που ψηφίστηκε από τη ΔΟΕ το 1894, επέτρεπε μόνο σε ερασιτέχνες αθλητές να συμμετάσχουν στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Με εξαίρεση τα αγωνίσματα της ξιφασκίας, σχεδόν όλα τα υπόλοιπα διεξήχθησαν κάτω από ερασιτεχνικούς κανόνες.





## Συμμετέχουσες χώρες...

Οι απόψεις αποκλίνουν σχετικά με το πόσοι, ποιοι και ποιων χωρών αθλητές έλαβαν μέρος στους Αγώνες. Η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή αναφέρει ότι υπήρξαν συμμετοχές από 14 χώρες, χωρίς όμως να τις κατονομάζει. Κάποιες πηγές κάνουν λόγο για 12 (εξαιρούν τη Βουλγαρία και τη Χιλή), ενώ άλλες για 13 χώρες (εξαιρούν την Ιταλία). Ορισμένες, τέλος, περιλαμβάνουν και την Αίγυπτο λόγω της συμμετοχής του Δημητρίου Κάσδαγλη. Επίσης, γνωρίζουμε μόνο τους 179 από τους αθλητές που έλαβαν μέρος. Η ΔΟΕ αναφέρει 241 συνολικά συμμετοχές, ενώ διάφορες πηγές 245 ή 246.

## Γυναικεία συμμετοχή...

Στις γυναίκες δεν επιτρεπόταν να συμμετάσχουν στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Η Σταμάτα Ρεβίθη όμως, μητέρα ενός αγοριού 17 μηνών, έτρεξε στη διαδρομή του μαραθωνίου στις 11 Απριλίου, την επόμενη δηλαδή ημέρα από τον επίσημο αγώνα των ανδρών. Αν και δεν της επιτράπη να εισέλθει στο στάδιο στο τέλος της κούρσας της, η Ρεβίθη ολοκλήρωσε τον μαραθώνιο σε 5 ώρες και 30 λεπτά και εξασφάλισε μαρτυρίες που επιβεβαίωναν εγγράφως το χρόνο έναρξης και τερματισμού της. Η Ρεβίθη σκόπευε να υποβάλει αυτά τα έγγραφα στην Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή, ελπίζοντας πως θα αναγνωριζόταν το κατόρθωμά της. Έως σήμερα πάντως δεν έχουν βρεθεί ούτε οι αναφορές της, ούτε έγγραφα της Επιτροπής που να μας διαφωτίζουν για το αν τελικά το έπραξε.



## Τελετή έναρξης...

Η έναρξη των Αγώνων της 1ης Ολυμπιάδας πραγματοποιήθηκε στις 6 Απριλίου 1896 (25 Μαρτίου με το παλιό ημερολόγιο), που συνέπιπτε με τη Δευτέρα του Πάσχα για τους ορθοδόξους και τους καθολικούς, αλλά και με την επέτειο της Ελληνικής Επανάσταση του 1821. Από το πρωί η ατμόσφαιρα ήταν εορταστική στους δρόμους και στις πλατείες της πόλης, ενώ το πλήθος κατέκλυσε το Παναθηναϊκό Στάδιο από νωρίς το μεσημέρι. Το Στάδιο ήταν κατάμεστο από 80.000 θεατές και η ατμόσφαιρα που δημιούργησαν καταπληκτική. Κύριο θέμα των συζητήσεων ήταν οι συμμετοχές των Ελλήνων αθλητών και η προσδοκία για κατάκτηση μεταλλίων. Παρόντες ήταν επίσης η βασιλική οικογένεια της Ελλάδας, μέλη του Υπουργικού Συμβουλίου, ξένοι αντιπρόσωποι, μέλη της Ιεράς Συνόδου και του ξένου κλήρου και πολλοί άλλοι. Μετά την ομιλία του προέδρου της οργανωτικής επιτροπής, διαδόχου Κωνσταντίνου, ο βασιλιάς Γεώργιος κήρυξε την έναρξη των Αγώνων με τα εξής λόγια: "Κηρύττω την έναρξιν των πρώτων εν Αθήναις Διεθνών Ολυμπιακών Αγώνων. Ζήτω το Έθνος! Ζήτω ο Ελληνικός Λαός!".

Ακολούθησαν κανονιοβολισμοί και απελευθέρωση περιστεριών. Στη συνέχεια, εννέα μπάντες και χορωδία 150 ατόμων ερμήνευσαν τον Ολυμπιακό Ύμνο, σε σύνθεση του Σπύρου Σαμάρα και στίχους του Κωστή Παλαμά. Ο ύμνος έγινε δεκτός με ενθουσιασμό από το κοινό. Ακολούθησε η έπαρση της Ελληνικής σημαίας και η ανάκρουση του Εθνικού ύμνου από μπάντα όπου κυριαρχούσαν οι φλογέρες και στη συνέχεια η παρέλαση των αθλητών



## Σύνοψη αθλημάτων...

### Αντισφαίριση

Αν και η αντισφαίριση ήταν ένα από τα πιο διαδεδομένα αθλήματα στο τέλος του 19ου αιώνα, κανείς από τους κορυφαίους αθλητές δεν έλαβε μέρος στο τουρνουά της Αθήνας. Τα αγωνίσματα διεξήχθησαν στα γήπεδα του Ομίλου Αντισφαίρισης Αθηνών και στο εσωτερικό του ποδηλατοδρομίου του Νέου Φαλήρου. Ο νικητής στο απλό, ήταν ο Τζον Μπόλαντ.

### Άρση βαρών

Το άθλημα της άρσης βαρών ήταν ακόμα νέο το 1896 και οι κανόνες διέφεραν από τους σημερινούς. Τα αγωνίσματα διεξήχθησαν στο Παναθηναϊκό Στάδιο και δεν υπήρχαν κατηγορίες βάρους για τους αθλητές. Στο πρώτο αγώνισμα, (με δύο χέρια), η κίνηση που χρησιμοποιήθηκε ήταν παρόμοια με αυτή του ζετέ που ξέρουμε σήμερα. Δύο αθλητές ξεχώρισαν: ο Βρετανός Λάντσεστον Έλιοτ και ο Δανός Βίγκο Γιένσεν. Και οι δύο σήκωσαν από 111.5 κιλά και η απόφαση για τον νικητή καθορίστηκε από τον Πρίγκιπα Γεώργιο, ο οποίος απεφάνθη ότι ο Γιένσεν εκτέλεσε την προσπάθειά του με καλύτερο στυλ. Η βρετανική αποστολή διαμαρτυρήθηκε και αποφασίστηκε να δοθούν επιπλέον προσπάθειες στους δύο αθλητές ώστε να βελτιώσουν την επίδοσή τους. Κανένας από τους δύο όμως δεν τα κατάφερε και το αποτέλεσμα έμεινε ως είχε. Πάντως ο Έλιοτ, που ήταν ιδιαίτερα δημοφιλής στο ελληνικό κοινό (θεωρούταν πολύ όμορφος), πήρε την εκδίκησή του στο αγώνισμα της άρσης βαρών με ένα χέρι, που διεξήχθη αμέσως μετά το τέλος του προηγούμενου. Ο Γιένσεν έχοντας τραυματιστεί νωρίτερα, δεν κατάφερε να σηκώσει περισσότερα από 57 κιλά και ο Έλιοτ πήρε εύκολα τη νίκη σηκώνοντας 71.

### Γυμναστική

Τα αγωνίσματα της γυμναστικής διεξήχθησαν στο Παναθηναϊκό Στάδιο. Η Γερμανία είχε στείλει 11 αθλητές, οι οποίοι κέρδισαν τα πέντε από τα οκτώ αγωνίσματα (τα δύο εκ των οποίων ήταν ομαδικά). Στο ομαδικό του μονόζυγου έλαβε μέρος μόνο η γερμανική ομάδα (η οποία κέρδισε και το ομαδικό στο δίζυγο), ενώ τρεις Γερμανοί κέρδισαν ισάριθμους ατομικούς τίτλους: ο Χέρμαν Βάινγκερτνερ στο μονόζυγο, ο Άλφρεντ Φλάτοβ στο δίζυγο και ο Καρλ Σούμαν (χρυσός ολυμπιονίκης και στην πάλη) στο άλμα. Ο Ελβετός γυμναστής Λουδοβίκος Σούτερ κέρδισε στον πλάγιο ίππο, ενώ οι Έλληνες Ιωάννης Μητρόπουλος και Νικόλαος Ανδριακόπουλος πήραν τη νίκη στους κρίκους και στην αναρρίχηση επί κάλω αντίστοιχα.

### Κολύμβηση

Το άθλημα της κολύμβησης διεξήχθη στην ανοιχτή θάλασσα επειδή οι διοργανωτές αρνήθηκαν να δαπανήσουν και άλλα χρήματα για να χτιστεί κολυμβητήριο. Περίπου 20.000 θεατές κατέκλυσαν τον κόλπο της Ζέας στον Πειραιά για να παρακολουθήσουν τα αγωνίσματα. Το νερό στον κόλπο ήταν παγωμένο και οι αθλητές υπέφεραν κατά τη διάρκεια των αγώνων τους. Διεξήχθησαν τρία αγωνίσματα ελεύθερου (100 μέτρα ανδρών, 500 μέτρα ανδρών και 1200 μέτρα ανδρών) και ένα ειδικό αγώνισμα για ναύτες. Όλοι οι αγώνες έγιναν την ίδια ημέρα, στις 11 Απριλίου.

### Ξιφασκία

Τα αγωνίσματα της ξιφασκίας διεξήχθησαν στο Ζάππειο Μέγαρο το οποίο είχε χτιστεί με χρήματα του Ευάγγελου Ζάππα για την αναβίωση των αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων, αλλά δεν είχε χρησιμοποιηθεί για κάποια αθλητική διοργάνωση έως τότε. Αντίθετα με τα υπόλοιπα αθλήματα (όπου λάμβαναν μέρος μόνο ερασιτέχνες), στη ξιφασκία επιτρεπόταν να συμμετάσχουν και επαγγελματίες (αλλά σε ξεχωριστό αγώνισμα.) Τέσσερα αγωνίσματα ήταν προγραμματισμένα να διεξαχθούν, αλλά αυτό του ξίφους μονομαχίας ματαιώθηκε για άγνωστους λόγους.

## Πάλη

Δεν υπήρχαν κατηγορίες κιλών για το άθλημα της πάλης που διεξήχθη στο Παναθηναϊκό Στάδιο, κάτι που σήμαινε πως θα προέκυπτε ένας νικητής ανάμεσα σε συμμετέχοντες όλων των μεγεθών. Οι κανόνες που χρησιμοποιήθηκαν ήταν παρόμοιοι με αυτούς της μοντέρνας ελληνορωμαϊκής πάλης, αν και δεν υπήρχε χρονικό όριο και κάποιες λαβές ποδιών δεν ήταν απαγορευμένες (σε αντίθεση με σήμερα).

## Ποδηλασία

Όλα τα αγωνίσματα της ποδηλασίας πίστας διεξήχθησαν στο νεόκτιστο ποδηλατοδρόμιο του Νέου Φαλήρου (στη θέση του σημερινού γηπέδου Καραϊσκάκη). Το ακριβότερο εισιτήριο των Ολυμπιακών Αγώνων κόστιζε 3 δραχμές και προοριζόταν για όσους φιλάθλους ήθελαν να παρακολουθήσουν από καλή θέση τα αγωνίσματα της ποδηλασίας. Μόνο ένα αγώνισμα διεξήχθη στην ποδηλασία δρόμου: ένας αγώνας από την Αθήνα έως τον Μαραθώνα και πίσω (87 χιλιόμετρα).

## Σκοποβολή

Η βασίλισσα Όλγα κήρυξε η ίδια με το προσωπικό της τυφέκιο την έναρξη των αγώνων σκοποβολής, που διεξήχθησαν στο σκοπευτήριο της Καλλιθέας. Σε δύο αγωνίσματα χρησιμοποιήθηκε τουφέκι και σε τρία πιστόλι.

## Στίβος

Χρονολογικά, ο πρώτος σύγχρονος Ολυμπιονίκης είναι ο Αμερικανός Τζέιμς Κόνολι, νικητής στο άλμα τριπλούν (13.71 μέτρα). Μετά τη νίκη του, τηλεγράφησε στους γονείς του: "Οι Έλληνες νίκησαν την Ευρώπη. Εγώ νίκησα όλο τον κόσμο". Δεν δημιουργήθηκαν νέα παγκόσμια ρεκόρ στον στίβο, αφού ελάχιστοι κορυφαίοι αθλητές έλαβαν μέρος στους Αγώνες.

## Μετάλλια

Δέκα από τις 14 συμμετέχουσες χώρες κέρδισαν μετάλλια στους Αγώνες, ενώ τρία μετάλλια κέρδισε η μικτή ομάδα (ομάδα που περιελάμβανε αθλητές από διαφορετικά κράτη). Οι Η.Π.Α. κέρδισαν τα περισσότερα χρυσά μετάλλια (11), ενώ η Ελλάδα κέρδισε συνολικά τα περισσότερα μετάλλια (46) καθώς και τα περισσότερα ασημένια (17) και χάλκινα (19), χάνοντας την πρώτη θέση στον πίνακα από τις Η.Π.Α. για ένα χρυσό μετάλλιο. Την εποχή των Αγώνων, οι νικητές έπαιρναν ασημένιο μετάλλιο, οι δεύτεροι χάλκινο, ενώ οι τρίτοι τίποτα. Η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή αποφάσισε αργότερα να απονεμίσει χρυσά, ασημένια και χάλκινα μετάλλια στους τρεις πρώτους αθλητές κάθε αγωνίσματος, ώστε να συμβαδίζουν με τις πιο πρόσφατες παραδόσεις.

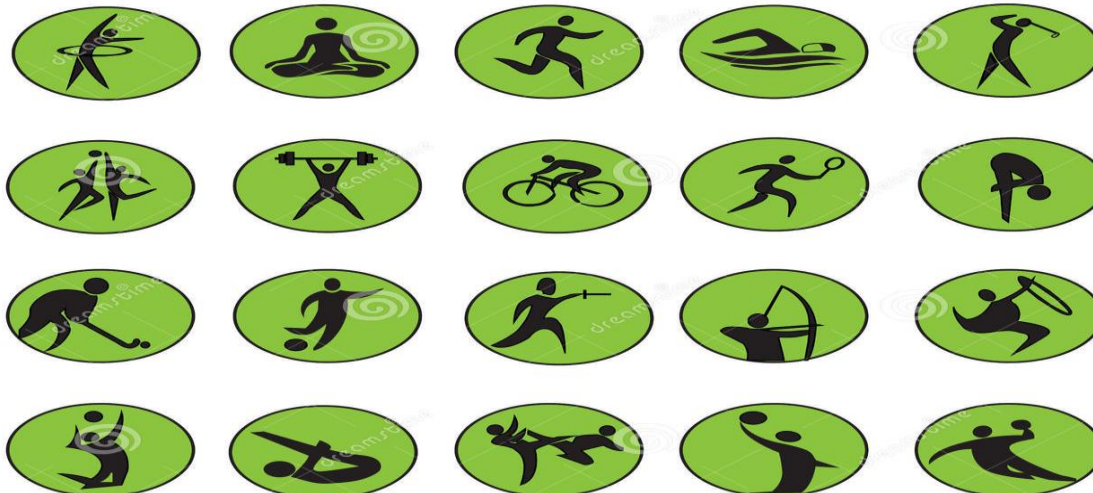


## Τελετή λήξης...

Η επίσημη τελετή λήξης πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 15 Απριλίου, αφού είχε αναβληθεί την προηγούμενη ημέρα λόγω κακοκαιρίας. Στη συνέχεια, ο βασιλιάς βράβευσε τους νικητές των Αγώνων. Οι νικητές έπαιρναν ένα ασημένιο μετάλλιο, ένα κλαδί ελιάς και ένα αναμνηστικό δίπλωμα, ενώ οι δεύτεροι έπαιρναν ένα χάλκινο μετάλλιο, ένα κλαδί δάφνης και το δίπλωμα. Οι τρίτοι δεν έπαιρναν μετάλλιο. Μερικοί από τους νικητές πήραν κάποια επιπλέον βραβεία. Η μπάντα έπαιζε τον Εθνικό ύμνο και το πλήθος ζητωκραύγαζε, ενώ το βράδυ φωταγωγήθηκε με πυρσούς η Ακρόπολη και τα πλοία που βρίσκονταν στο λιμάνι του Πειραιά χρησιμοποίησαν τους προβολείς τους για να φωτίσουν τον αττικό ουρανό, κλείνοντας έτσι με θεαματικό τρόπο τους Αγώνες.

## Θερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες 1968...

Οι Θερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες 1968, οι Αγώνες της 19ης Ολυμπιάδας, διοργανώθηκαν στην Πόλη του Μεξικού στο Μεξικό, από τις 12 έως τις 27 Οκτωβρίου 1968. Ήταν οι πρώτοι Αγώνες που έγιναν σε μια χώρα του αναπτυσσόμενου κόσμου. Σημαδεύτηκαν από τους φοιτητές που έπεσαν νεκροί από πυρά της μεξικανικής αστυνομίας κατά τη διάρκεια διαδηλώσεων καθώς και από τις διαμαρτυρίες για τη ρατσιστική πολιτική των ΗΠΑ απέναντι στους μαύρους Αμερικάνους. Συμμετείχαν 112 χώρες με 5.516 αθλητές και αθλήτριες σε 172 αγωνίσματα και 18 αθλήματα υψηλό υψόμετρο της πόλης δημιούργησε προβλήματα αναπνοής σε πολλούς αθλητές αλλά παράλληλα βοήθησε και άλλους στο να επιτύχουν υψηλές επιδόσεις.



## 4. ΘΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ 2004

Οι Θερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες 2004, γνωστοί και ως Αγώνες της 28ης Ολυμπιάδας, ήταν μία διεθνής αθλητική διοργάνωση που έλαβε χώρα στην Αθήνα, πρωτεύουσα της Ελλάδας, από τις 13 έως τις 29 Αυγούστου 2004. Αυτή ήταν η 28η διοργάνωση Θερινών Ολυμπιακών Αγώνων υπό την αιγίδα της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής (ΔΟΕ). Συμμετείχαν περίπου 10.500 αθλητές[1] μαζί με 5.500 προπονητές και συνοδούς από 201 χώρες.[1] Υπήρξαν συνολικά 301 τελετές απονομής μεταλλίων από 28 διαφορετικά αθλήματα.

Για πρώτη φορά από το 1996, όλα τα μέλη της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής έλαβαν μέρος στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Στο Ολυμπιακό Αθλητικό Κέντρο Αθηνών έλαβε χώρα ένας μεγάλος αριθμός αθλημάτων, ενώ τα υπόλοιπα διεξήχθησαν στα προάστια της πόλης αλλά και στην Αττική. Το ολυμπιακό τουρνουά ποδοσφαίρου έγινε στις πόλεις: Θεσσαλονίκη, Βόλο, Πάτρα και Ηράκλειο. Από τους αθλητές ξεχώρισαν, ο Μάικλ Φέλπς στην κολύμβηση, η Γερμανίδα Μπριγκίτε Φίσερ στο κανό/καγιάκ και ο Μαροκινός Χισάμ Ελ- Γκερούζ.



## Επιλογή...

Η Αθήνα επελέγη ως οικοδέσποινα πόλη το 1997, στην 106η Σύνοδο της ΔΟΕ στη Λοζάνη, αφού είχε χάσει την διοργάνωση των Θερινών Ολυμπιακών Αγώνων του 1996, τον εορτασμό της 100ής επετείου των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων. Το 1997, η Αθήνα ήταν βασισμένη για την επιλογή της κατά ένα μεγάλο μέρος σε μια έκκληση στην ολυμπιακή ιστορία. Στον τελευταίο κύκλο της ψηφοφορίας, η Αθήνα νίκησε τη Ρώμη, με 66 ψήφους προς 41. Πριν από αυτό, το Μπουένος Άιρες, η Στοκχόλμη, το Κέιπ Τάουν και το Σαν Χουάν είχαν ήδη αποκλειστεί αφού είχαν λάβει μόνο μερικές ψήφους.

## Μασκότ...

Κύριο λήμμα: Φοίβος και Αθηνά

Από τους Χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες του 1968 στην Γκρενόμπλ (Γαλλία) είναι θεσμός να υπάρχει μια μασκότ για τους Αγώνες. Αυτό το χρόνο οι επίσημες μασκότ είναι δυο αδέρφια, ο Φοίβος και η Αθηνά, που ονομάστηκαν έτσι από το μυθικό Θεό του Ολύμπου Απόλλωνα – Φοίβο, Θεό του φωτός και της μουσικής και τη Θεά της Σοφίας, προστάτιδας της πόλης των Αθηνών, Αθηνά. Είναι εμπνευσμένες από το αρχαίες "δαίδαλα" που ήταν κούκλες και εκτός από τις λατρευτικές χρήσεις που είχαν ήταν επίσης και παιχνίδια.



## Μετάλλια...

Θέση	Χώρα	Χρυσά	Ασημένια	Χάλκινα	Σύνολο
1	 <a href="#">Ηνωμένες Πολιτείες</a>	35	39	29	103
2	 <a href="#">Κίνα</a>	32	17	14	63
3	 <a href="#">Ρωσία</a>	27	27	38	92
4	 <a href="#">Αυστραλία</a>	17	16	16	49
5	 <a href="#">Ιαπωνία</a>	16	9	12	37
6	 <a href="#">Γερμανία</a>	14	16	18	48
7	 <a href="#">Γαλλία</a>	11	9	13	33
8	 <a href="#">Ιταλία</a>	10	11	11	32
9	 <a href="#">Κορέα</a>	9	12	9	30
10	 <a href="#">Μεγάλη Βρετανία</a>	9	9	12	30
11	 <a href="#">Κούβα</a>	9	7	11	27
12	 <a href="#">Ουκρανία</a>	9	5	9	23
13	 <a href="#">Ουγγαρία</a>	8	6	3	17
14	 <a href="#">Ρουμανία</a>	8	5	6	19
15	 <a href="#">Ελλάδα</a>	6	6	4	16



## **Αθλητικές εγκαταστάσεις...**

Κέντρο Αθήνας (Διαδρομή Ποδηλασίας)  
Μαραθώνας (Αφιετηρία Μαραθωνίου δρόμου)  
Στάδιο Αρχαίας Ολυμπίας (Σφαιροβολία)  
Ολυμπιακό Αθλητικό Κέντρο Αθήνας (ΟΑΚΑ)  
Ολυμπιακό Γυμναστήριο Άνω Λιοσίων  
Ολυμπιακό Κλειστό Γυμναστήριο Άρσης Βαρών Νίκαιας  
Ολυμπιακό Γυμναστήριο Γαλασίου  
Ολυμπιακό Γυμναστήριο Πυγμαχίας Περιστερίου  
Ολυμπιακή Εγκατάσταση Ορεινής Ποδηλασίας Πάρνηθας  
Ολυμπιακό Κέντρο Βουλιαγμένης  
Ολυμπιακό Κέντρο Ιππασίας Μαρκόπουλου  
Ολυμπιακό Κέντρο Ιστιοπλοΐας Αγίου Κοσμά  
Ολυμπιακό Κέντρο Σκοποβολής Μαρκόπουλου  
Ολυμπιακό Κωπηλατοδρόμιο Σχοινιά  
Ολυμπιακό Συγκρότημα Ελληνικού (ΗCO)  
Ολυμπιακό Συγκρότημα Παραλιακής Ζώνης Φαλήρου (FCO)  
Παναθηναϊκό Στάδιο  
Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας  
Ολυμπιακό Συγκρότημα Γουδίου

## 5. ΟΛΥΜΠΙΑΚΑ ΙΔΕΩΔΗ ΚΑΙ ΑΞΙΕΣ

### Διεθνής κατανόηση...

Διεθνής κατανόηση είναι η ανεμπόδιστη ανάπτυξη της επικοινωνίας ανθρώπων και λαών πέρα από παράγοντες διαίρεσης και με πλήρη αποδοχή και σεβασμό των πολιτιστικών και κοινωνικών ιδιαιτεροτήτων. Η διεθνής κατανόηση προκύπτει από το σεβασμό στο συνάνθρωπο και συναθλητή το σεβασμό και την εξοικείωση με τις πολιτισμικές ιδιομορφίες άλλων χωρών και ηπειρών, το σεβασμό του διαφορετικού, την ανεκτικότητα, τη διαπολιτισμική προσέγγιση. Στα στάδια πολύ γρήγορα η ανωτερότητα που ένοιωθε ο λευκός αθλητής απέναντι στον έγχρωμο έγινε αποδοχή και σεβασμός αφού διαπίστωσε και θαύμασε τις ικανότητές του. Και αυτό είχε σοβαρό αντίκτυπο και στην κοινωνία και στην αντίληψή της για την ανεκτικότητα και το σεβασμό. Ο σεβασμός αυτός στο διαφορετικό, μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε συναισθήματα αλληλεγγύης και αλληλοβοήθειας. Χαρακτηριστικότερο παράδειγμα από την Ολυμπιακή ιστορία η σχέση του Όενς με τον Γερμανό Λόγκ τον κάτοχο του παγκόσμιου ρεκόρ και τη μεγάλη ελπίδα της Γερμανίας για χρυσό μετάλλιο το 1936 στο άλμα σε μήκος. Σε μια περίοδο όπου η Γερμανία διακήρυττε την ανωτερότητα της Αρείας Φυλής σε όλους τους τομείς, και επεδίωκε μάταια τον αποκλεισμό των μαύρων και των Εβραίων από τους Ο.Α. ο Λόγκ και ο Όενς απέδειξαν ότι ο αθλητισμός μπορεί να φέρει κοντά ανθρώπους που τους χωρίζουν τόσα πολλά.

### Αξιοκρατία-Δικαιοσύνη...

Αν για κάτι ξεχωρίζει ο αθλητισμός από τις άλλες κοινωνικές δραστηριότητες είναι η παροχή ίσων ευκαιριών στον καθένα. Όλοι οι συμμετέχοντες στέκονται στην ίδια αφετηρία και ο ικανότερος φθάνει πρώτος στο τέρμα. Η ανάδειξη του νικητή είναι ξεκάθαρη για αθλητές και θεατές. Η αξιοκρατία είναι άμεσα συνδεδεμένη με τη δικαιοσύνη αλλά και την ισονομία. Ίσως να μην έχουμε αντιληφθεί οι περισσότεροι ότι ο μόνος χώρος στον οποίο αποδόθηκε διαχρονικά η δικαιοσύνη με τον καλύτερο τρόπο, τουλάχιστον στα τέλη του 19ου και μέχρι τα μέσα του 20ου αιώνα ήταν ο αθλητισμός και τα αθλητικά γήπεδα. Δεν θα πρέπει να μας διαφεύγει άλλωστε ότι σε εποχές όπου η απόσταση μεταξύ των κοινωνικών τάξεων ήταν μεγάλη σε καιρούς όπου και τα δικαστήρια δίκαζαν με διαφορετικά μέτρα και σταθμά τον λευκό αριστοκράτη από τον μαύρο δουλοπάροικο μόνο ο αθλητισμός έθετε κοινούς κανόνες και ζητούσε να στηθούν στην ίδια γραμμή.



## Ισότητα...

Η ισότητα των ευκαιριών οδηγεί στην ισότητα των συμμετεχόντων. Έτσι ο αθλητισμός δίδει τη δυνατότητα σε όλους ανεξάρτητα από εθνότητα, φυλή, φύλο, κοινωνική τάξη, θρησκευτικές πεποιθήσεις να συμμετάσχει. Αξίζει να επισημάνουμε ότι ο αθλητισμός κατά τον Νόρμπερτ Έλιας απέκτησε αυτή την πρωτόγνωρη μαζικότητα και την τεράστια απήχηση χάρη στην κατάργηση των κοινωνικών τάξεων και τον παραμερισμό της καταγωγής. Δεν μπορεί κανείς να υποστηρίξει ότι υπάρχουν σήμερα ρατσιστικά φαινόμενα στους Ο.Α. . Ρατσιστικές εκδηλώσεις συναντούμε κυρίως στις κερκίδες των σταδίων και όχι μέσα στους αγωνιστικούς χώρους.

Ο αθλητισμός καλλιεργεί την ισότητα των δύο φύλων ή εντείνει τις διαφορές; Ισότητα των φύλων στον αθλητισμό πρωτίστως σημαίνει ισότητα ευκαιριών για συμμετοχή. Κατά τον Έρινγκ Ντάνινγκ ο αθλητισμός στο σύγχρονο κόσμο γεννήθηκε ως οχυρό του ανδρισμού που στην πορεία του μετεξελίχθηκε σε πεδίο δράσης ανδρών και γυναικών ακολουθώντας παράλληλη πορεία με τη χειραφέτηση των γυναικών. Ναι. Είναι αλήθεια ότι η γυναίκα δήλωσε και έκανε αισθητή την παρουσία της πολύ νωρίς στον αθλητισμό. Έκανε την εμφάνισή της στους Ο.Α. το 1900 στο τένις και στο γκόλφ και το 1928 στο στίβο, πολύ πριν αποκτήσει πολιτικά δικαιώματα και το δικαίωμα της ψήφου στις χώρες της Ευρώπης.

## Σεβασμός στους κανόνες, Ευγενής άμιλλα...

Σύμφωνα με την επικρατούσα άποψη ο όρος Fair Play υπονοεί την αποφυγή της νίκης με κάθε θυσία. Παραπέμπει σε έναν κώδικα τιμής που αναφέρεται στη συμπεριφορά των αντιπάλων σύμφωνα με τον οποίο οι συμμετέχοντες οφείλουν να τηρούν τους κανόνες , να σέβονται τους αντιπάλους, να είναι μεγαλόψυχοι στην ήττα και στη νίκη, να διαγωνίζονται με πνεύμα ιπποτισμού όχι όμως όπως αυτό που βλέπετε στη διαφάνεια όπου ο κάθε αθλητής παραχωρεί τη θέση του στο συναθλητή του. Υπάρχουν παραδείγματα Fair Play και αυτά πρέπει να προβάλλουμε.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα οι Βιεσλάντερ και Φερνάντο Μπαί που αρνήθηκαν να δεχτούν τα μετάλλια που τους έδωσε η ΔΟΕ μετά την αφαίρεση των μεταλλίων από τον Θόρπ γιατί πίστευαν στην ανωτερότητά του.

Υπάρχουν παραδείγματα καταπάτησης της ευγενούς άμιλλας στο ολυμπιακό και αθλητικό κίνημα, δυστυχώς πάρα πολλά και κυρίως στηρίζονται στη χρήση των απαγορευμένων ουσιών.



# Ατομικά Ιδεώδη Ολυμπιακών Αγώνων και Αθλητισμού

**Αριστεία**, ο αγώνας για συνεχή βελτίωση

Αιέν αριστεύειν και υπέροχων έμμεναι άλλων (Πάντα να αριστεύεις και να ξεπερνάς του άλλους). Η γνωστή αυτή προτροπή έτσι πυκνά διατυπωμένη αποτελεί και σήμερα την πιο καθαρή και ουσιαστική παραίνεση προς τον άνθρωπο αθλητή. Βέβαια Η ΔΟΕ εισήγαγε και το ιδιαίτερό της ρητό το. Citius altius fortius. Γρηγορότερα, ψηλότερα, δυνατότερα. Που σημαίνει διαρκής αγώνας για νέο ρεκόρ, διαρκής αγώνας για τη νίκη . Αγώνας για συνεχή βελτίωση και τελειοποίηση. Το μήνυμα του Ολυμπισμού προς κάθε άτομο είναι να αναζητήσει την υπεροχή για να υπερβεί τις ικανότητές του. Να ξεπεράσει τον εαυτό του, να ξεπεράσει τα ατομικά του σωματικά, ψυχικά και πνευματικά του επιτεύγματα. Άλλωστε η πιο τρανή και σπουδαία νίκη κατά τον Πλάτωνα είναι η νίκη του εαυτού μας.

## Αυτοπειθαρχία-Αυτοεκτίμηση-Αυτοκυριαρχία

Ο αθλητισμός διδάσκει και καλλιεργεί την ικανότητα του ανθρώπου να επιβάλλει στον εαυτό του προγραμματισμένη ζωή, σκληρή προπόνηση, πειθαρχία και να απαρνείται πρόσκαιρα τις χαρές της ζωής για έναν σκοπό. Η αυτοπειθαρχία, η αυτοεκτίμηση και αυτοκυριαρχία προικίζουν τον αθλητή με δύναμη θέλησης που είναι ένα από τα σοβαρότερα πλεονεκτήματα ενός μεγάλου αθλητή και ένα από τα σημαντικότερα πλεονεκτήματα ενός πετυχημένου ανθρώπου. Δύναμη θέλησης για να αγωνίζεται κανείς μέχρι το τέλος παρά τις αντίξοες συνθήκες όταν ακόμη και αυτές οι σωματικές του δυνάμεις τον εγκαταλείπουν. Χαρακτηριστικό το παράδειγμα της Ελβετίδας μαραθωνοδρόμου των Ο.Α. του Λος Άντζελες που τερμάτισε παραπαίοντας έχοντας εξαντλήσει κάθε ικμάδα της σωματικής της δύναμης. Η δύναμη της θέλησης την οδήγησαν να τερματίσει έστω και αν ήταν μόλις στη 15η θέση. Η δύναμη της θέλησης οδήγησε και τον Τανζανό αθλητή να τερματίσει αιμορραγώντας με μανταρισμένο πόδι τελευταίος στο μαραθώνιο του Μεξικού 1:30 ώρα μετά τη λήξη του αγώνα. Η δύναμη της θέλησης οδηγεί και τα άτομα με κινητικές αναπηρίες να ξεπερνούν πάμπολλα εμπόδια για να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες.



## 6. ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ



Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες (αγγλικά: Paralympic Games) είναι οι ισοδύναμοι Ολυμπιακοί Αγώνες για τους αθλητές με κινητικές, οπτικές ή διανοητικές αναπηρίες.

### Ιστορικό...

Οι πρώτοι αγώνες για αθλητές με αναπηρία έγιναν το 1948 στο Στόουκ Μάντεβιλ στην Αγγλία. Την ημέρα της τελετής έναρξης για τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1948 στο Λονδίνο, ξεκίνησαν και θεσμοθετήθηκαν οι αγώνες του Στόουκ Μάντεβιλ και πραγματοποιήθηκε η πρώτη αθλητική διοργάνωση για αθλητές με αμαξίδιο.

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. Το 1976 στο Τορόντο, προστέθηκαν και άλλες κατηγορίες αναπηρίας και γεννήθηκε η ιδέα της συγχώνευσης διαφορετικών κατηγοριών αθλητών με αναπηρία για τη συμμετοχή τους σε διεθνείς αθλητικές διοργανώσεις. Την ίδια χρονιά έγιναν και οι πρώτοι Χειμερινοί Παραολυμπιακοί Αγώνες στην Σουηδία.

Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες της Σεούλ (1988) ξεχώρισαν και από το γεγονός ότι οι Ολυμπιακοί και Παραολυμπιακοί Αγώνες φιλοξενήθηκαν στην ίδια χώρα, στην ίδια πόλη και χρησιμοποιήθηκαν οι ίδιες εγκαταστάσεις με τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Έκτοτε, οι Παραολυμπιακοί Αγώνες γίνονται πάντα στην ίδια πόλη με τους Ολυμπιακούς Αγώνες.

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

Το 2000, στους Παραολυμπιακούς Αγώνες του Σίδνεϋ, η Ελληνική ομάδα συμμετείχε με 71 άτομα (42 αθλητές). Οι Έλληνες αθλητές αγωνίστηκαν στο στίβο, την κολύμβηση, την άρση βαρών, την καλαθοσφαίριση και το τζούντο. Η Ελληνική ομάδα που συμμετείχε στο Σίδνεϋ κέρδισε 11 μετάλλια (4 χρυσά, 4 ασημένια, 3 χάλκινα).

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). Εννέα περισσότερα από αυτά που είχαν κερδίσει στους Παραολυμπιακούς Αγώνες στο Σίδνεϋ. Επίσης σημειώθηκαν συνολικά 58 πλασαρίσματα στις πρώτες οχτώ θέσεις. 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. Συμμετέχοντας σε 10 αθλήματα οι 69 αθλητές και αθλήτριες της Ελληνικής Ομάδας κατάφεραν να κατακτήσουν 24 μετάλλια (5 χρυσά, 9 αργυρά και 10 χάλκινα) ξεπερνώντας κάθε προηγούμενο και κατάφεραν να καταταχθούν 20οι στη παγκόσμια κατάταξη. 4 χρόνια μετά τους πολύ επιτυχημένους αγώνες της Αθήνας οι Έλληνες αθλητές και αθλήτριες έδειξαν την μεγάλη τους κλάση υπογραμμίζοντας την ανάπτυξη του Παραολυμπιακού Κινήματος στην Ελλάδα.

Στην 44η θέση μεταξύ 165 κρατών που πήραν μέρος στους Παραολυμπιακούς Αγώνες του Λονδίνου (2012) κατετάγη η Ελλάδα. Με απολογισμό ένα χρυσό, τρία ασημένια, οκτώ χάλκινα και συνολικά 12 μετάλλια. Οι Έλληνες αθλητές και αθλήτριες συμμετείχαν σε εννέα αθλήματα.

Η πρώτη συμμετοχή Έλληνα Αθλητή σε Χειμερινούς Παραολυμπιακούς Αγώνες έγινε το 2002 στο Σολτ Λέικ Σίτι. Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες του Τορίνο το 2006 ήταν οι δεύτεροι Χειμερινοί Παραολυμπιακοί Αγώνες όπου συμμετείχε Ελληνική Αποστολή. Οι Χειμερινοί Παραολυμπιακοί Αγώνες του Βανκούβερ αποτελούν τους τρίτους Χειμερινούς Αγώνες που θα συμμετάσχει η Ελλάδα με τη συμμετοχή μάλιστα και της πρώτης αθλήτριας.



## Θερινά Αθλήματα...

Το αγωνιστικό πρόγραμμα των Θερινών Παραολυμπιακών Αγώνων περιλαμβάνει πλέον 22 θερινά αθλήματα. Δεκαοκτώ από αυτά είναι κοινά με τους Ολυμπιακούς Αγώνες και τα υπόλοιπα τέσσερα είναι αποκλειστικά Παραολυμπιακά. Αυτά είναι τα Μπότσια, Γκόλμπολ, Άρση βαρών σε πάγκο και Ράγκμπι με αμαξίδιο. Στους Αγώνες της Αθήνας προστέθηκε το άθλημα του Ποδοσφαίρου 5x5, ενώ στο Πεκίνο για πρώτη φορά αγωνίστηκαν αθλητές στην Κωπηλασία. Στους Αγώνες του Ρίο προστέθηκαν το Κανόε και το Τρίαθλο.

Τα ρεκόρ που σημειώνονται στους Παραολυμπιακούς Αγώνες μπορούν να συγκριθούν με τα ρεκόρ των Ολυμπιακών αθλητών (όπως στα 100μ. ανδρών στο Στίβο) και σε ορισμένες περιπτώσεις (όπως στην Άρση βαρών σε πάγκο) τα Παραολυμπιακά ρεκόρ ξεπερνούν εκείνα των αθλητών χωρίς αναπηρία.

Σε κάποια αθλήματα συμμετέχουν αθλητές από όλες ή τις περισσότερες κατηγορίες αναπηρίας, ενώ σε άλλα από μια κατηγορία μόνο.



## Θερινά Παραολυμπιακά Αθλήματα

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
21. Τρίαθλο
22. Κανόε

## Χειμερινά Παραολυμπιακά Αθλήματα

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



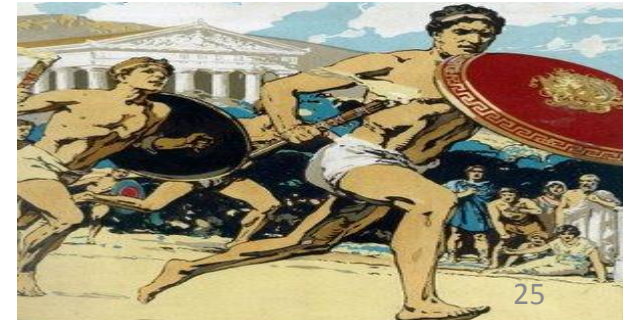
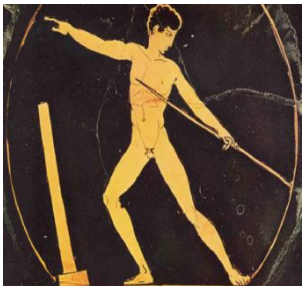


## 7. ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

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

### Ολυμπιακοί αγώνες στην αρχαιότητα...

Οι Ολυμπιακοί αγώνες ήταν μία σειρά αθλητικών αγώνων μεταξύ εκπροσώπων των πόλεων-κρατών και ένας από τους πανελλήνιους αγώνες στην Αρχαία Ελλάδα. Οι Ολυμπιακοί αγώνες ήταν η πιο σημαντική διοργάνωση της αρχαίας Ελλάδας και διεξάγονταν στην Αρχαία Ολυμπία κάθε τέσσερα χρόνια, από το 776 π.χ. . Στα Ολύμπια έπαιρναν μέρος αθλητές από όλη την Ελλάδα (και αργότερα από άλλα μέρη) και σταδιακά απέκτησαν ιδιαίτερη αίγλη. Η διοργάνωση τους γινόταν μέχρι το 393 όταν ο αυτοκράτορας Θεοδόσιος απαγόρευσε την διεξαγωγή τους. Στην ιστορική εποχή οι Ολυμπιακοί αγώνες διεξάγονταν μετά το θερινό ηλιοστάσιο κάθε τέσσερα χρόνια. Η τετραετία αυτή ονομαζόταν «πενθετηρίς» επειδή οι αρχαίοι συμπεριελάμβαναν και τα δύο έτη της διοργάνωσης, που σημάδευαν την αρχή και το τέλος της περιόδου. Οι πενθετηρίες ονομάζονταν με τον αύξοντα αριθμό της εκάστοτε Ολυμπιάδας και χρησίμευαν ως χρονική αναφορά. Ο πρώτος καταγεγραμμένος εορτασμός των Ολυμπιακών Αγώνων στην αρχαιότητα ήταν στην Ολυμπία, το 776 π.χ., δηλαδή η πρώτη πενθετηρία ξεκινά το καλοκαίρι του 775 π.χ., σύμφωνα με το σημερινό ημερολόγιο



Είναι σχεδόν σίγουρο ότι αυτή δεν ήταν και η πρώτη φορά που γίνονταν οι Αγώνες. Τότε οι Αγώνες ήταν μόνο τοπικοί και διεξαγόταν μόνο ένα αγώνισμα, η κούρσα του σταδίου. Ο Πausanias μνημονεύει τους κατοίκους της Ήλιδας, οι οποίοι από τα πανάρχαια χρόνια είχαν κτίσει ναό προς τιμή του Κρόνου. Όταν γεννήθηκε ο Δίας, οι Ίδαίοι Δάκτυλοι ήρθαν από την Κρήτη στην Ήλιδα και έκαναν αγώνα δρόμου για να διασκεδάσει λίγο ο βρεφικός Δίας. Ο μεγαλύτερος από αυτούς, ο Ηρακλής, έβαλε τους άλλους αδερφούς του, τον Παιωναίο, τον Επιμήδη, τον Ιάσιο και τον Ίδα να τρέξουν, και μετά τη λήξη των αγώνων, ο Ίδαίος Ηρακλής στεφάνωσε τους νικητές με κλαδί άγριας ελιάς, ένα δέντρο που είχε φέρει από την χώρα των Υπερβορείων. Ο αγώνας αυτός θεωρείται έτι είναι η μυθική παράδοση των Ολυμπιακών αγώνων και χρονολογείται στα τέλη της 2ης χιλιετίας π.χ.. Σύμφωνα με τον ίδιο μύθο, ο Ίδαίος Ηρακλής ήταν εκείνος που έδωσε το όνομα Ολύμπια στους αγώνες αυτούς. Σύμφωνα με έναν άλλο μύθο, στην τοποθεσία αυτή πάλεψε ο ίδιος ο Δίας με τον Κρόνο για την εξουσία της Γης, ενώ ένας τρίτος μύθος συμπληρώνει ότι μετά την μάχη αυτή, διεξάχθηκαν οι πρώτοι Ολυμπιακοί αγώνες προς τιμήν και εορτασμό της έκβασης της μάχης και της νίκης του Ολύμπιου Δία. Στους αγώνες αυτούς πήραν μέρος οι Ολύμπιοι θεοί, και μάλιστα ο Απόλλων νίκησε τον Ερμή και τον Άρη στο τρέξιμο και την πυγμαχία αντίστοιχα. Αυτά σύμφωνα με τον Πausania.

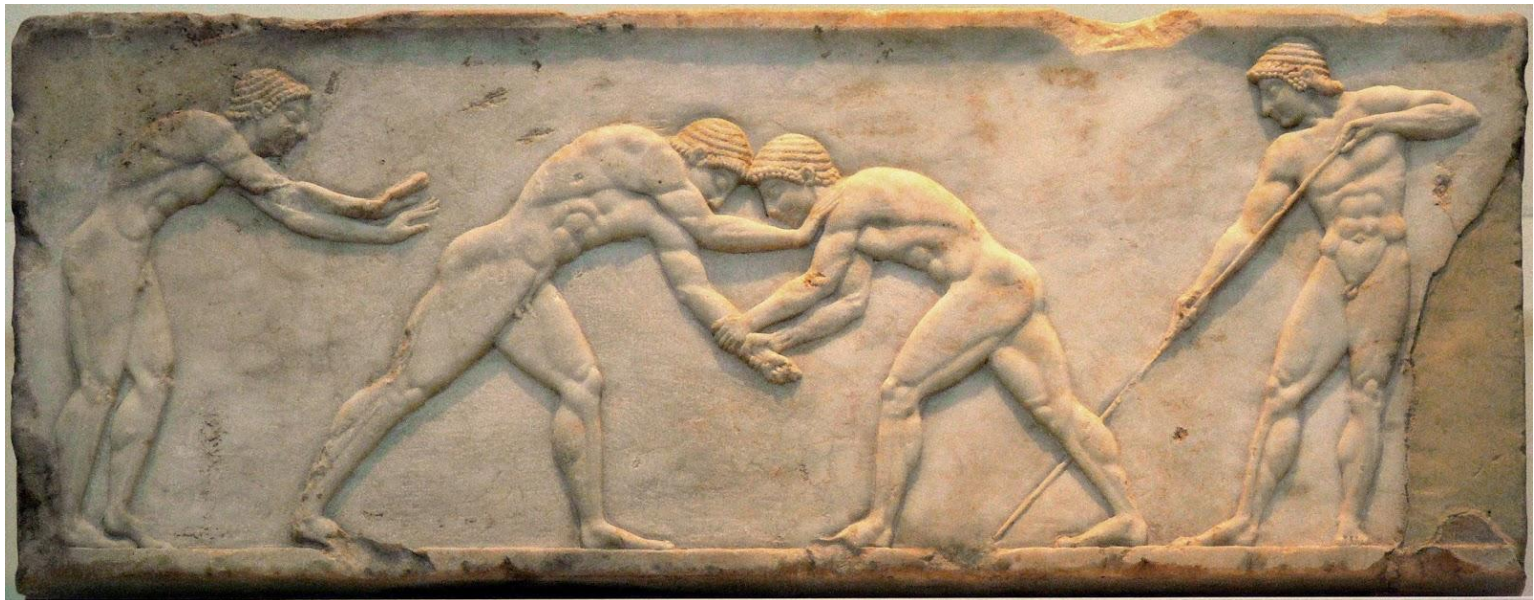
## Η Θέσπιση των αγώνων...

Με την πάροδο του χρόνου, ο θεσμός της Ολυμπιακής εκχειρίας και των Ολυμπιακών αγώνων έγιναν όλο και πιο δημοφιλής σε όλο τον Ελλαδικό χώρο. Ενώ αρχικά στους αγώνες έπαιρναν μέρος μόνο κάτοικοι της Ήλιδας, σταδιακά διευρύνθηκε ο κανονισμός, ώστε να επιτρέπονται αθλητές από την Αρκαδία, την Λακεδαίμονα και την Μεσσηνία, ακόμα και από όλη την Πελοπόννησο και τα Μέγαρα. Ακολούθησαν οι εκτός Πελοποννήσου πόλεις των Αθηνών και της Ιωνίας. Μέχρι τον 4ο αι. μ.. όπου και σημειώνεται το τέλος των Ολυμπιακών αγώνων, η συρροή των αθλητών από όλα τα μέρη ήταν μεγάλη. Από τις Αποικίες στην Σικελία και την Μικρά Ασία, την Ρόδο, από την Αίγυπτο (ιδίως την Αλεξάνδρεια), την Κυρήνη και την Φοινίκη, αλλά και από την Ρωμαϊκή αυτοκρατορία έρχονταν αθλητές για να αγωνιστούν στην Ολυμπία. Τελευταίος Ολυμπιονίκης ήταν ο Αρμένιος Αρσακιάδης Artavazd (ή Varaztad). Από την 37η Ολυμπιάδα (632 π.χ.) αρχίζουν να παίρνουν μέρος έφηβοι. Ο έφηβος Δαμίσκος από την Μεσσηνία κερδίζει στην 103η Ολυμπιάδα (368 π.χ.) τον αγώνα δρόμου σε ηλικία δώδεκα ετών.



Η παρακολούθηση των αγώνων επιτρεπόταν σε όλους, ελεύθερους και δούλους, ακόμα και βάρβαρους. Μονάχα απαγορευόταν αυστηρά στις γυναίκες, ίσως γιατί ορισμένοι αθλητές αγωνίζονταν γυμνοί. Για όποια μάλιστα τολμούσε να παραβεί τη διαταγή αυτή, υπήρχε η ποινή του θανάτου. Ωστόσο, μία γυναίκα που άνηκε σε σπουδαία αθλητική οικογένεια και λαχταρούσε να καμαρώσει νικητές μέσα στο στάδιο τους δικούς της, δε δίστασε να ντυθεί άντρας και να περάσει μέσα στους θεατές των αγώνων. Ήταν η Καλλιπάτειρα, κόρη του περίφημου Ρόδιου Ολυμπιονίκη Διαγόρα, αδελφή και μητέρα επίσης νικητών στις Ολυμπιάδες. Αυτή ακριβώς η συγγενεία της με ξεχωριστούς αθλητές έκανε ίσως τους Ελλανοδίκες να της συγχωρήσουνε την παράβαση και να της επιτρέψουνε τιμητικά να παρακολουθήσει τους αγώνες. Επίσης σημειώνεται μεμονωμένα και τίμηση γυναικών, πράγμα που δεν ήταν σύνηθες φαινόμενο, αφού η συμμετοχή ήταν καθαρά ανδρικό προνόμιο. Στα ιππικά αθλήματα της αρματοδρομίας και της ιππασίας όμως το βραβείο πήγαινε στον ιδιοκτήτη του αλόγου, που δεν ήταν αναγκαστικά ο ίδιος ο ιππέας που έπαιρνε μέρος. Έτσι έχουμε την Σπαρτιάτιδα Κυνίσκα, θυγατέρα του Αρχίδαμου και αδερφή του Αγησίλαου, που τιμήθηκε με το κλαδί ελιάς και στην οποία έκτισαν ηρώο και αφιέρωσαν ανδριάντες.

Συχνά μπορούσε κάποιος ν' ανακηρυχθεί Ολυμπιονίκης χωρίς να αγωνιστεί έγκαιρα στο στάδιο ή δίσταζε να λάβει μέρος από φόβο μη νικηθεί. Τέλος, σε περίπτωση που ο αριθμός των αγωνιστών σε κάποιο άθλημα ήτανε περιττός, απόμεινε μετά την κλήρωση των ζευγαριών ένας αθλητής που λεγόταν έφεδρος. Αυτός περίμενε με ακμαίες τις σωματικές του δυνάμεις να συναγωνιστεί μ' εκείνον που ύστερα από αλλεπάλληλους αγώνες θα είχε καταβάλει τους άριστους από κάθε ζεύγος αθλητών.



## Τα αγωνίσματα...

### Αγώνες δρόμου

Ο απλός αγώνας δρόμου, το «στάδιον» ήταν το πρώτο αγώνισμα που καθιερώθηκε. Μέχρι τους 15ους Ολυμπιακούς αγώνες οι αθλητές που έπαιρναν μέρος φορούσαν μια μικρή ποδιά, ενώ αργότερα αγωνίζονταν εντελώς γυμνοί, επιδεικνύοντας την επίδοσή τους στο πολεμικό βόδισμα και τρέξιμο. Τέρμα ήταν το σημείο που βρίσκονταν το βραβείο, ενώ οι θεατές στέκονταν δεξιά και αριστερά κατά μήκος της αμμόδους διαδρομής που είχε μήκος εξακοσίων Ολυμπιακών ποδιών (περίπου 192 μέτρα). Οι αθλητές ανταγωνίζονταν σε ομάδες τεσσάρων. Οι επί μέρους νικητές ανταγωνίζονταν μεταξύ τους, επίσης σε ομάδες τεσσάρων. Στον «δίαυλο» οι αθλητές έτρεχαν την διπλή διαδρομή επιστρέφοντας στο σημείο της αφετηρίας, ενώ στον «δόλιχο» η διαδρομή ήταν δώδεκα «δίαυλοι», δηλαδή 24 «στάδια». Η διαδρομή του «οπλίτη δρόμου» είχε μήκος δύο «σταδίων», και οι πολεμιστές αρχικά φορούσαν τον πλήρη εξοπλισμό (περικεφαλαία, κνημίδες, ασπίδα) και αργότερα ήταν γυμνοί και κρατούσαν μόνο ασπίδα.

Οι έφηβοι αγωνίζονταν μόνο στο απλό «στάδιο», δηλαδή στον αγώνα δρόμου μιας διαδρομής. Ο Πausanias μνημονεύει επίσης τον αγώνα δρόμου των «Ηλείων παρθένων», οι οποίες έπαιρναν μέρος ντυμένες με έναν κοντό χιτώνα, τον δεξιό ώμο γυμνό και τα μαλλιά λυτά.

### Πάλη

Η πάλη ήταν πολύ δημοφιλές άθλημα. Σύμφωνα με τον μύθο ο Θησέας ήταν αυτός που ανακάλυψε την τεχνική της πάλης, έτσι ώστε ο νικητής να μην είναι εξαρτημένος μόνο από την φυσική του σωματική δύναμη, αλλά από την τεχνική, την ευελιξία και την γρηγοράδα των κινήσεών του. Ο έφηβος Κρατίνος απέκτησε φήμη όχι μόνο για την νίκη του, αλλά και για την καλαισθησία των κινήσεων του. Στην πάλη διακρίνουμε δύο αγωνίσματα. Στο πρώτο ο αθλητής είχε σκοπό να ρίξει τον αντίπαλο τρεις φορές με τους ώμους στο χώμα, ενώ στο δεύτερο ο αγώνας συνεχιζόταν ακόμα και στο έδαφος, μέχρι που ο νικημένος αναγκαζόταν να παραδεχτεί την ήττα του σηκώνοντας το χέρι.

### Πυγμαχία

Η πυγμαχία ήταν βίαιο και συχνά θανατηφόρο αγώνισμα. Τα χέρια ήταν ενισχυμένα με χοντρά δερμάτινα λουριά από τον αγκώνα μέχρι τις γροθιές, ενώ τα δάχτυλα έμεναν ακάλυπτα για να κλείνουν σχηματίζοντας γροθιά. Τα λουριά μπορεί να ήταν ενισχυμένα με μικρούς μολυβένιους βόλους ή καρφιά. Σε περίπτωση που ο αγώνας κρατούσε πολύ ώρα χωρίς νικητή, οι αγωνιστές έπρεπε να κάνουν την ονομαζόμενη «κλίμακα». Δηλαδή οι πυγμαχοί στέκονταν ακίνητοι χωρίς να αμύνονται ή να αποφεύγουν το χτύπημα, ενώ εναλλακτικά αντάλλασσαν χτυπήματα μέχρι που ένας από τους δυο κατέρρεε. Αν και πολλές μαρτυρίες έχουμε για τα φοβερά και αιματηρά τραύματα του αγωνίσματος, η τέχνη της πυγμαχίας ήταν άλλη. Νικητής ήταν αυτός που κατόρθωνε να μην χτυπηθεί. Ακόμα καλύτερα ήταν αυτός που κατόρθωνε να μην χτυπηθεί αλλά ούτε και να χτυπήσει τον αντίπαλο, κάνοντάς τον απλά να καταρρεύσει εξουθενωμένος από τις άκαρπες επιθετικές προσπάθειές του.



## Παγκράτιο

Το δυσκολότερο άθλημα στους Ολυμπιακούς αγώνες ήταν αναμφισβήτητα το παγκράτιο. Ήταν συνδυασμός της πάλης και της πυγμαχίας. Ο νικητής έπρεπε να νικήσει συνδυάζοντας την ευελιξία αλλά και την δύναμη της γροθιάς, συμβολίζοντας έτσι τον ηρωικό αγώνα του άοπλου πολεμιστή στην μάχη. Σε αντίθεση με την καθαυτού πυγμαχία, οι αθλητές του παγκρατίου αγωνίζονταν με γυμνά χέρια και δεν χτυπούσαν με την γροθιά, αλλά με τα δάχτυλα της πυγμής. Δυο θρυλικοί αθλητές του παγκρατίου έμειναν στην ιστορία, ο Θεαγένης και ο Πολυδάμας Ανδροσθένης.

## Πένταθλο

Το πένταθλο αποτελείται από πέντε επί μέρους αγωνίσματα, τροχάδην, άλμα, πάλη, δισκοβολία και ακόντιο. Οι αθλητές του πένταθλου ήταν φημισμένοι για την καλαισθησία του αρμονικά γυμνασμένου σώματός τους. Η διεξαγωγή του πένταθλου άρχιζε με την ρίψη δίσκου ή με το άλμα, και συνέχιζε με την ρίψη ακοντίου, τον αγώνα δρόμου και την πάλη. Η προκαταρκτική εξάσκηση που γινότανε στα αθλητικά γυμναστήρια συμπεριλάμβανε τέσσερις κατηγορίες άλματος, το άλμα ύψους (επί τόπου), άλμα ύψους (με φόρα), άλμα μήκους και άλμα βάθους, ενώ στους Ολυμπιακούς αγώνες μνημονεύεται μόνο το άλμα μήκους. Το άλμα συνοδευόταν από τους ήχους της φλογέρας που έπαιζε το «Πύθιο άσμα». Η εκκίνηση γινόταν από μια ελαστική σανίδα, τον «βατήρα», ενώ οι αθλητές χρησιμοποιούσαν ένα βοηθητικό όργανο, τους «αλτήρες». Ο κανονισμός του αθλήματος επέβαλε στον αθλητή να προσγειωθεί όρθιος και να σταθεί ακίνητος ακριβώς στο σημείο της επαφής του με το έδαφος. Το σημείο της πιθανής προσγείωσης ήταν ανασκαμμένο για να είναι το χώμα λίγο πιο μαλακό. Συχνά συναντάμε σε σχετικές αγγειογραφίες την αξίνα η οποία χρησίμευε για την εκσκαφή του σκληρού από την ξηρασία καλοκαιρινού εδάφους, ή για να σημαδεύουν στο χώμα την επίδοση. Η δισκοβολία ήταν αγώνισμα βολής που εξελίχτηκε από την ρίψη πέτρας στην μάχη, και διεξάγονταν αρχικά με απλές πέτρες κάπως μεγάλων διαστάσεων, όπως συμπεραίνουμε από ένα αρχαιολογικό εύρημα στον χώρο της Ολυμπίας. Ο Όμηρος μνημονεύει επίσης τον λίθινο δίσκο των Φαιάκων. Η τεχνική ρίψης δίσκου είναι απαθανατισμένη σε πολλές αγγειογραφίες, ανάγλυφα και ανδριάντες, το πιο φημισμένο από αυτά είναι ο παγκόσμιος γνωστός δισκοβόλος του Μύρωνα. Το ακόντιο ήταν επίσης εμπνευσμένο από το αντίστοιχο πολεμικό ή κυνηγετικό όπλο, αν και στην προκειμένη μορφή ήταν ειδικά κατασκευασμένο για αποκλειστική αθλητική χρήση. Ήταν κοντότερο, λεπτότερο και ελαφρότερο, ενώ κατέληγε σε μακρύ μυτερό άκρο. Στην μέση του κονταριού ήταν προσαρμοσμένη η «αγκύλη», που ήταν λουράκι ή θηλιά για να υποβοηθάει τον αθλητή στην εξακόντισή του, χωρίς όμως να είναι εξακριβωμένη η ακριβής λειτουργία της αγκύλης. Επίσης δεν είναι γνωστό αν το ακόντιο ήταν άθλημα βολής ή σκοποβολής.

## Αρματοδρομία

Η αρματοδρομία διεξάγονταν σε ιδιαίτερο στάδιο, το «ιπποδρόμιο», αγνώστων σήμερα διαστάσεων. Το μοναδικό ιπποδρόμιο που διασώζεται σήμερα στην Ελλάδα βρίσκεται στο Λύκαιο όρος και έχει μήκος 300 μέτρα, ή ενάμιση σταδίου, και πλάτους εκατό μέτρων. Το ιπποδρόμιο της Ολυμπίας πρέπει κατά τα λεγόμενα του Πausανία να είχε μεγαλύτερο πλάτος. Ο μηχανισμός εκκίνησης ήταν εφεύρεση του Κληοίτα, την οποία τελειοποίησε ο Αριστείδης. Στο ένα άκρο του ιπποδρομίου ήταν κτισμένος ο στρογγυλός βωμός του Ταράξιππου, αφού τα άλογα πάθαιναν απροσδόκητα πανικό όταν περνούσαν από το σημείο αυτό.

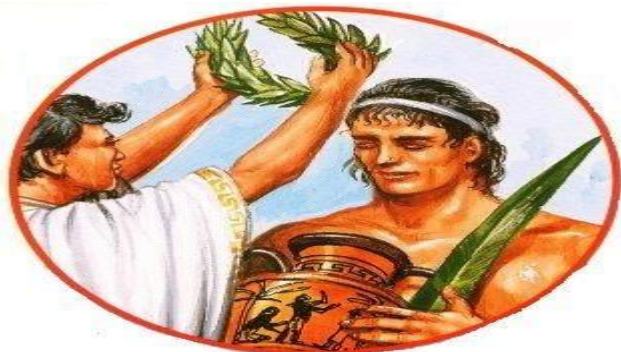
## Αναβίωση των Αγώνων...

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 βαρόνος 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.

Σε ένα συνέδριο στο πανεπιστήμιο της Σορβόνης στο Παρίσι που έγινε από τις 16 μέχρι τις 23 Ιουνίου, το 1894 παρουσίασε τις ιδέες του σε ένα διεθνές ακροατήριο. Την τελευταία μέρα του συνεδρίου αποφασίστηκε να διεξαχθούν οι πρώτοι μοντέρνοι Ολυμπιακοί αγώνες το 1896 στην Αθήνα, την πόλη και την χώρα που τους γέννησε. Έτσι γεννήθηκε η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ) για να διοργανώσει τους Αγώνες με πρώτο πρόεδρο τον Μακεδόνα Δημήτριο Βικέλα, γενικό γραμματέα τον βαρόνο Πιέρ ντε Κουμπερτέν και μέλη προσωπικότητες από διάφορα κράτη.

Οι πρώτοι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες γνώρισαν μεγάλη επιτυχία. Αν και οι αθλητές που πήραν μέρος δεν ξεπερνούσαν τους 250, ήταν η μεγαλύτερη αθλητική διοργάνωση που έγινε ποτέ. Οι Έλληνες αξιωματούχοι και το κοινό ήταν ενθουσιασμένοι και ζήτησαν να έχουν το μονοπώλιο των αγώνων. Η ΔΟΕ όμως αποφάσισε διαφορετικά και οι δεύτεροι Ολυμπιακοί Αγώνες έγιναν το 1900 στο Παρίσι (Γαλλία).



## 8. ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΣΗΜΑΙΑ

Η Ολυμπιακή σημαία, το σύμβολο των Ολυμπιακών Αγώνων έχει πέντε συμπλεκόμενους μεταξύ τους κύκλους χρώματος μπλε, κίτρινου, μαύρου, πράσινου, κόκκινου σε ένα λευκό υπόβαθρο.

Κάθε κύκλος από αυτούς αντιστοιχεί και σε μια από τις πέντε κατοικήσιμες ηπείρους και αντίστοιχα:

- Μπλε -> Ευρώπη
- Κίτρινο -> Ασία
- Μαύρο -> Αφρική
- Πράσινο -> Ωκεανία
- Κόκκινο -> Αμερική

Το λευκό πλαίσιο αναπαριστά το γεγονός πως οι αθλητές θα αγωνιστούν με τίμια μέσα, και ο σκοπός τους είναι αγνός: Ο αγώνας αυτός καθ' αυτός.

Η σημαία των ολυμπιακών αγώνων έχει και ένα άλλο παγκόσμιο ενωτικό χαρακτήρα. Οι σημαίες της συντριπτικής πλειοψηφίας των κρατών του κόσμου αποτελούνται από τον συνδυασμό 2 ή περισσότερων χρωμάτων από τα έξι της ολυμπιακής σημαίας π.χ. Ελλάδα -> λευκό-μπλε, Ισπανία -> κίτρινο-κόκκινο, Η.Π.Α. -> λευκό-κόκκινο-μπλε κτλ.

Οι πέντε Ολυμπιακοί κύκλοι σχεδιάστηκαν το 1913, υιοθετήθηκαν το 1914 και παρουσιάστηκαν για πρώτη φορά στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αμβέρσας το 1920.



## Από την άλλη όμως...

Τι συμβολίζουν τα χρώματα των 5 κύκλων στο σήμα των Ολυμπιακών Αγώνων; Καμία σχέση με τις ηπείρους που συμμετέχουν...

Τα χρώματα των Ολυμπιακών κύκλων δεν είναι τυχαία, αλλά έχουν σημαντικό νόημα. Μια λάθος αντίληψη για τα χρώματα, είναι πως αντιπροσωπεύουν διαφορετικά μέρη ανά τον κόσμο ή τις ηπείρους. Στη πραγματικότητα, κάθε σημαία κράτους που συμμετείχε στους αγώνες την περίοδο που σχεδιάστηκε το σήμα, είχε έστω ένα από τα χρώματα των κύκλων.

Το σήμα πρωτοεμφανίστηκε στην κορυφή ενός γράμματος που έγραψε Pierre de Coubertin, όπου σχεδίασε και ζωγράφησε στο χέρι τους 5 κύκλους.

Το 1913, ο Pierre De Coubertin χρησιμοποίησε τα 5 αυτά χρώματα μαζί με το λευκό background της σημαίας, ώστε να εκπροσωπήσει όλα τα κράτη που συμμετείχαν στους αγώνες εκείνη τη χρονιά. Παρουσίασε τη σημαία με τους κύκλους τον Ιούνιο του 1914 στο Ολυμπιακό Συνέδριο που έγινε στο Παρίσι, 2 χρόνια μετά από τους Ολυμπιακούς Αγώνες στη Στοκχόλμη (οι πρώτοι αγώνες με συμμετοχές από 5 ηπείρους). Συγκεκριμένα, το μπλε και το κίτρινο παραπέμπει στη σημαία της Σουηδίας, το μπλε και το λευκό στην Ελλάδα, ενώ μέσα στα χρώματα των κύκλων εκπροσωπούνται και οι τριχρωμίες των σημαιών της Σερβίας, της Γαλλίας, της Βρετανίας και της Βορείου Ιρλανδίας, της Αμερικής, της Γερμανίας, του Βελγίου, της Ιταλίας και της Ουγγαρίας. Επίσης το κίτρινο και το κόκκινο της σημαίας της Ισπανίας είναι μέσα στα 5 χρώματα, εκπροσωπώντας παράλληλα και τις σημαίες της Βραζιλίας, της Αυστραλίας, της Ιαπωνίας και της Κίνας. Πρόκειται δηλαδή για ένα σήμα που είναι ο ορισμός του «διεθνούς» Ολυμπιακού σήματος.





## 9. ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΧΟΡΗΓΟΙ

Η Ολυμπιακή Χορηγία είναι μια αμφίδρομη σχέση μεταξύ του Ολυμπιακού Κινήματος και των εταιριών. Έχει ως σκοπό την υποστήριξη των αγώνων με πολλαπλά ανταλλάγματα για τους χορηγούς.

Ουσιαστικά η πρώτη φορά ήταν το 1912 στους Αγώνες της Στοκχόλμης: 10 σουηδικές εταιρίες έδωσαν χρήματα, προκειμένου να εξασφαλίσουν την άδεια, να βγάζουν φωτογραφίες και να πουλήσουν αναμνηστικά των αγώνων.

Μια από αυτές αποδείχτηκε περισσότερο ευρηματική αφού απέκτησε το δικαίωμα να τοποθετήσει ζυγαριές στους χώρους που κινούνταν οι φίλαθλοι, οι οποίοι αντί αντιτίμου μάθαιναν το βάρος τους.

Οι Βέλγοι το 1920 στην Αμβέρσα υιοθέτησαν μια άλλη ιδέα η οποία αποδείχτηκε πρωτοποριακή και επικερδής: Το επίσημο πρόγραμμα των Αγώνων ήταν γεμάτο διαφημίσεις, σε τέτοιο βαθμό που ο αναγνώστης έπρεπε να ψάξει εξονυχιστικά για να βρει στοιχεία για αθλήματα και αθλητές.

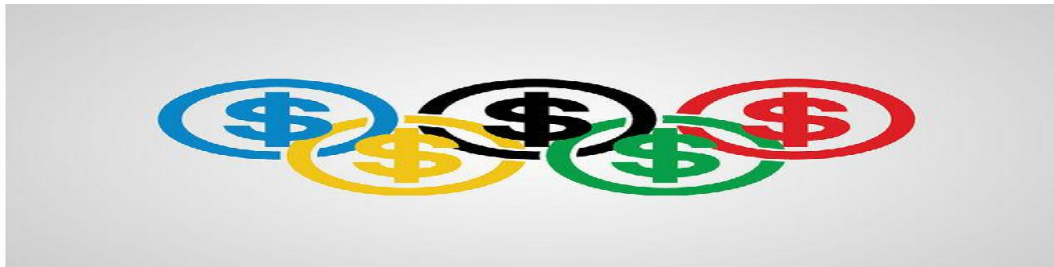
Το 1924 στο Παρίσι επιτράπηκε για πρώτη και τελευταία φορά σε Αγώνες, η ύπαρξη διαφημιστών πινακίδων.

4 χρόνια μετά τα Ολυμπιακά Δικαιώματα άρχισαν να επεκτείνονται και σε άλλους τομείς: οι εταιρίες ζύθου μπορούσαν να έχουν εστιατόρια στους χώρους των φιλάθλων.

Η διαφήμιση επιτράπηκε ξανά αλλά όχι εντός των αγωνιστικών χώρων αφού η ΔΟΕ αποφάσισε πως δεν ταιριάζει με το ολυμπιακό πνεύμα και ιδεώδες.

Η προσέγγιση της Καλιφόρνια για τους Αγώνες είχε στόχο το οικονομικό όφελος. Αναγράφεται στην επίσημη αναφορά για τους Αγώνες του 1932: ο πρόεδρος της Οργανωτικής Επιτροπής του Λος Άντζελες Τζακ Φαρμερ είπε: οι Αγώνες ήταν οι πρώτοι που δεν ήταν ζημιογόνοι, κάναμε υπέροχους Ολυμπιακούς που ήταν και κερδοφόροι. Είναι χαρακτηριστικό ότι οι Αμερικανοί για πρώτη φορά αξιοποίησαν το χωριό αφού μετά τους Αγώνες τα οικήματα πουλήθηκαν σε εταιρίες και ιδιώτες

Στο Βερολίνο το 1936 έκανε την εμφάνιση της η τηλεόραση: ένας από τους αιμοδότες του κινήματος .



Βεβαία ήταν σε καθαρά πειραματική μορφή με 3 κάμερες και μετάδοση αγωνισμάτων εντός της πόλης. Συνολικά υπήρξε μετάδοση 138 ωρών προγράμματος σε 162 000 τηλεθεατές.

Στο Λονδίνο καθιερώθηκε η αμοιβή για τα τηλεοπτικά δικαιώματα (1948): η οργανωτική επιτροπή συμφώνησε να δώσει στο BBC 1000 λίρες, για την κάλυψη των Αγώνων, αλλά λόγω της δύσκολης κατάστασης του σταθμού, οι διοργανωτές δεν εξαργύρωσαν ποτέ την επιταγή. Οι εκτιμήσεις αναφέρουν 500 000 θεατές σε μια ακτίνα 80 χιλιομέτρων, οι οποίοι παρακολούθησαν 64 ώρες προγράμματος

Οι Φιλανδοί μετά από 4 χρόνια δημιούργησαν τμήμα πωλήσεων, το οποίο κατάφερε να πουλήσει σε 11 διεθνείς εταιρίες το δικαίωμα να εμπορεύονται τα προϊόντα τους, εντός αγωνιστικών χώρων με αντάλλαγμα να δίνουν τρόφιμα στους αθλητές και λουλούδια στους νικητές

Έπειτα από την πρώτη εφαρμογή μάρκετινγκ στο Ελσίνκι το 1956, στην Μελβούρνη ήρθε η καθιέρωση σε μόνιμη βάση, ωστόσο δεν υπήρχε τηλεοπτική κάλυψη καθώς δεν καρποφόρησαν οι επαφές με τους τηλεοπτικούς σταθμούς

Το 1958 η ΔΟΕ θέσπισε χρηματική αποζημίωση για τα τηλεοπτικά δικαιώματα και το 1960 οι Αγώνες της Ρώμης καλύφθηκαν ζωντανά από 18 ευρωπαϊκές χώρες και με μερικές ώρες καθυστέρηση από ΗΠΑ Καναδά και Ιαπωνία

Επίσης υπήρχε εκτεταμένο πρόγραμμα χορηγιών με 46 εταιρίες οι οποίες παρείχαν υποστήριξη σε βασικούς αλλά και δευτερεύοντες τομείς: διανομή τροφίμων αρωμάτων, σαπουνιών στους αθλητές.

Στους Αγώνες του Τόκιο γιγαντώθηκε το χορηγικό πρόγραμμα με τη συμμετοχή 250 εταιριών εταιριών.

Μια νέα μάρκα τσιγάρων με το όνομα Ολύμπια, έδωσε την οργανωτική επιτροπή περισσότερα από 1 000 0000 δολάρια ΗΠΑ, ενώ η τηλεοπτική μετάδοση έγινε μέσω δορυφόρων σε όλο τον κόσμο τέλος η Seiko καθιέρωσε την ηλεκτρονική χρονομέτρηση και έγινε για πολλά χρόνια, ο επίσημος χρονομέτρης των Αγώνων

Όσο περνούσαν τα χρόνια οι σχέσεις χορηγιών και κινήματος επεκτείνονταν σε πολλούς τομείς και γίνονται ολοένα πιο σύνθετες

Το 1972 στο Μόναχο πουλήθηκαν τα δικαιώματα για το έμβλημα αλλά και για την χρήση της πρώτης μασκότ: τον Βλαντι.

Στο Μόντρεαλ συμμετείχαν 628 χορηγοί και προμηθευτές και το πρόγραμμα χωρίστηκε σε 3 κατηγορίες: επίσημοι χορηγοί, επίσημοι υποστηρικτές, επίσημοι προμηθευτές.



INTERNATIONAL  
OLYMPIC  
COMMITTEE

Ωστόσο οι απολαβές δεν ήταν ανάλογες αφού τα έσοδα δεν ξεπέρασαν τα 7 εκατομμύρια δολάρια.

Οι Αγώνες στο Λος Άντζελες το 1984 σηματοδότησαν την αρχή της πιο επιτυχημένης εποχής για τις χορηγίες: χωριστήκαν και πάλι σε 3 κατηγορίες: 34 εταιρίες χορηγοί , 64 προμηθευτές 65 εξουσιοδοτημένες να χρησιμοποιούν τα σήματα.

Κάθε κατηγορία είχε τα δικαιώματα και τις αποκλειστικότητες της και στις περισσότερες περιπτώσεις χορηγοί ήταν μεγάλες πολυεθνικές επιχειρήσεις

Τα τηλεοπτικά δικαιώματα αγοράστηκαν από 156 χώρες και εκτιμάται ότι 2,5 δις κόσμος είδαν τους Αγώνες Στη Σεούλ το 88 δημιουργήθηκε ένα εξελιγμένο πρόγραμμα μάρκετινγκ με την συνεργασία της ΔΟΕ, της Οργανωτικής Επιτροπής αλλά και διάφορων Εθνικών Ολυμπιακών Επιτροπών.

Αποφασίστηκε δραματική μείωση στους χορηγούς, ώστε να αποκτήσουν μεγαλύτερα αξία τα δικαιώματα, ενώ περιορίστηκε ο αριθμός προϊόντων και υπηρεσιών που συνδέονται με τα Ολυμπιακά Σήματα.

Οι περιορισμός των Χορηγιών συνεχίστηκε και το 1992 στην Βαρκελώνη, με αποτελέσματα να μειωθούν σε 12 οι εταιρίες που απέκτησαν δικαιώματα, έχοντας όμως καλύτερα οργανωμένο πακέτο χορηγικών υπηρεσιών και προγραμμάτων

4 χρόνια μετά το 1996, οι Αγώνες της Ατλάντας ανέτρεψαν όλα τα δεδομένα και την οργανωτική δομή όλων των προηγούμενων διοργανώσεων

Όλα τα έσοδα καλύφθηκαν από ιδιωτικές χρηματοδοτήσεις μέσω τηλεοπτικών δικαιωμάτων, των χορηγιών και των πωλήσεων των εισιτηρίων

Οι τηλεθεατές υπολογιστήκαν σε 3,2 δις σε σύνολο ρεκόρ 214 κρατών, ενώ τα εισιτήρια άγγιξαν τα 11 εκατομμύρια

Το παράδειγμα τους δεν το ακολούθησαν οι Αυστραλοί το 2000 όπου το 63% καλύφθηκε από χορηγίες και δικαιώματα και το άλλο από την κυβέρνηση.

Οι Αγώνες του 2000 έσπασαν όλα τα ρεκόρ τηλεθέασης με 3,7 δις κόσμου σε 220 χώρες, ενώ πουλήθηκε το 92% των εισιτηρίων σε αντίθεση με το 82,3% της Ατλάντας.



## 10.ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

### ι.Καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο...

Η καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο αποτελεί καλαθοσφαίριση που παίζεται από άτομα σε αναπηρικές καρέκλες και θεωρείται ένα από τα κύρια αθλήματα ατόμων με αναπηρία. Η Διεθνής Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης με Αμαξίδιο (IWBF) είναι ο επίσημος φορέας για το συγκεκριμένο άθλημα. Είναι αναγνωρισμένη από τη Διεθνή Παραολυμπιακή Επιτροπή (IPC), ως μόνη αρμόδια αρχή στην καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο σε όλο τον κόσμο. Η Διεθνής Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης (FIBA) έχει αναγνωρίσει την IWBF σύμφωνα με το άρθρο 53 του γενικού καταστατικού της.

Η IWBF εμπεριέχει 82 εθνικές ομοσπονδίες μέλη για την καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο (NOWBs) οι οποίες συμμετέχουν ενεργά στην καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο σε όλο τον κόσμο, με τον αριθμό τους να αυξάνεται κάθε χρόνο. Εκτιμάται ότι πάνω από 100.000 άνθρωποι παίζουν καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο, από αθλητικούς συλλόγους χαμηλού επιπέδου έως και κορυφαίους αθλητικούς συλλόγους και εθνικές ομάδες. Η καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο παίζεται από άνδρες και γυναίκες όλων των ηλικιακών ομάδων.

Στην καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο υπάρχει τεράστιος ανταγωνισμός και ενδιαφέρον σε διεθνές επίπεδο. Η καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο περιλαμβάνεται στους Παραολυμπιακούς Αγώνες. Το παγκόσμιο πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο διοργανώνεται δύο χρόνια μετά από κάθε Παραολυμπιακούς Αγώνες. Σημαντικός ανταγωνισμός στην καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο υπάρχει στον Καναδά, την Αυστραλία, τις Ηνωμένες Πολιτείες, τη Μεγάλη Βρετανία, την Ολλανδία και την Ιαπωνία.



Το άθλημα αναφέρεται επίσης ως καλαθοσφαίριση σε αναπηρικό αμαξίδιο και καλαθοσφαίριση σε τροχήλατη καρέκλα. Επίσης τα ΜΜΕ το αποκαλούν και ως μπάσκετ με καρότσι.

Η Καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο είναι ένα από τα πιο θεαματικά και δημοφιλή αθλήματα των Παραολυμπιακών Αγώνων. Διακρίνεται για το μοναδικό του ύψος, την γρήγορη ροή του αγώνα και τη διαρκή εναλλαγή φάσεων με συνεχείς επιθέσεις και “man to man” άμυνες.

Στην Καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο κάθε ομάδα αποτελείται από πέντε παίκτες, οι οποίοι παίζουν μέσα στον αγωνιστικό χώρο και επτά αναπληρωματικούς. Αλλαγές γίνονται κατά τη διάρκεια διακοπών στον αγώνα. Σκοπός κάθε ομάδας είναι αφενός να σκοράρει στο καλάθι των αντιπάλων και αφετέρου να εμποδίσει την αντίπαλη ομάδα από το να σκοράρει. Νικήτρια είναι η ομάδα που με τη λήξη του αγώνα έχει πετύχει τους περισσότερους πόντους.

Η Καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο στους Παραολυμπιακούς Αγώνες και η Καλαθοσφαίριση στους Ολυμπιακούς Αγώνες παρουσιάζουν ελάχιστες διαφορές σε ότι αφορά τη μορφή και τις διαστάσεις του γηπέδου, το σταθερό εξοπλισμό και τους κανονισμούς. Η βασική διαφορά τους έγκειται στη χρήση του αμαξιδίου, το οποίο ο αθλητής καλείται να χρησιμοποιεί με ευχέρεια ως εργαλείο προκειμένου να επιτύχει τους αγωνιστικούς του σκοπούς. Στην Καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο συμμετέχουν άνδρες και γυναίκες με κάκωση του νωτιαίου μυελού, ακρωτηριασμό, εγκεφαλική παράλυση ή άλλες κινητικές αναπηρίες.

## Ιστορικό...

Η Καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο επινοήθηκε το 1946. Η ανάπτυξη της ξεκίνησε στο Νοσοκομείο Αποκατάστασης του Στόουκ Μάντεβιλ. Ο Δρ. Λούντβιχ Γκούτμαν, σε μια προσπάθεια να βοηθήσει στην αποκατάσταση βετεράνων με αναπηρία που είχαν πολεμήσει στο δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο, διοργάνωνε αγώνες Καλαθοσφαίρισης. Έκτοτε, το άθλημα αναπτύχθηκε ραγδαία παγκοσμίως και εισήχθη στους πρώτους Παραολυμπιακούς Αγώνες, στη Ρώμη το 1960.

Στις μέρες μας, η Καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο έχει διαδοθεί σε περισσότερες από 80 χώρες. Ανώτερος διοικητικός οργανισμός του αθλήματος είναι η Διεθνής Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο (IWBF – International Wheelchair Basketball Federation), η οποία έγινε ανεξάρτητη ομοσπονδία το 1993. Στην Ελλάδα την ευθύνη για την ανάπτυξη του αθλήματος έχει η Ομοσπονδία Σωματείων Ελλήνων Καλαθοσφαιριστών με Καρότσι (Ο.Σ.Ε.Κ.Κ.), η οποία από το 1998 έχει αναγνωριστεί ως ανεξάρτητη ομοσπονδία.

Στους Παραολυμπιακούς Αγώνες των τελευταίων ετών η Καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο έχει αποτελέσει ένα από τα πλέον δημοφιλή αθλήματα, προσελκύοντας σε κάθε αγώνα περισσότερους από 10.000 θεατές



## Εξοπλισμός...

### Μπάλα

Η μπάλα για τους επίσημους αγώνες Καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο, είναι ίδια με αυτή της Καλαθοσφαίρισης. Είναι φτιαγμένη από δέρμα. Η περιφέρειά της είναι μεταξύ 74,9 – 78 εκατοστών και το βάρος της κυμαίνεται από 600 έως 650 γραμμάρια. Η καταλληλότητα της μπάλας ελέγχεται από τον πρώτο διαιτητή πριν από την έναρξη κάθε αγώνα.

### Στολή

Η στολή αποτελείται από φανέλα και σορτσάκι ίδιου χρώματος. Οι ομάδες υποχρεούνται να διαθέτουν δύο ειδών στολές, μια σκουρόχρωμη και μία ανοιχτόχρωμη, ώστε να μπορούν να χρησιμοποιούν την κατάλληλη ανάλογα με τα χρώματα του αντιπάλου. Στη στολή αναγράφεται ο αριθμός του παίκτη και η ομάδα. Επίσης, αναγράφεται το όνομα του παίκτη, ανάλογα με τη διοργάνωση.

### Αριθμός παίκτη

Ο αριθμός αποτελεί την ταυτότητα του παίκτη κατά τη διάρκεια του αγώνα και πρέπει υποχρεωτικά να αναγράφεται στη στολή, τόσο στη μπροστινή όψη (σε μικρή διάσταση) όσο και στην πίσω όψη (συνήθως στο κέντρο σε μεγάλες διαστάσεις).

### Αγωνιστικό Αμαξίδιο

Το αγωνιστικό αμαξίδιο θεωρείται προέκταση του παίκτη και πρέπει να συμφωνεί με τις προδιαγραφές που ορίζονται στους κανονισμούς της IWBF. Το αγωνιστικό αμαξίδιο μπορεί να έχει τρεις ή τέσσερις ρόδες, όπως για παράδειγμα δύο μεγάλες στο πίσω μέρος και μία ή δύο μικρές στο μπροστινό



## Κανονισμοί...



### Αγωνιστικός Χώρος...

Ο αγωνιστικός χώρος που προορίζεται για αγώνες Καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο δεν παρουσιάζει διαφορές από τον αγωνιστικό χώρο της Καλαθοσφαίρισης στους Ολυμπιακούς και είναι διαστάσεων 28 x 15 μέτρα. Στους επίσημους αγώνες εθνικού και διεθνούς επιπέδου, απαιτείται ξύλινο δάπεδο.

### Βασικοί κανονισμοί Αγώνα...

Κάθε ομάδα αποτελείται από πέντε παίκτες (βασικούς) και επτά αναπληρωματικούς. Οι αθλητές αξιολογούνται ως προς την ισορροπία και την κινητικότητα του κορμού, τη δυνατότητα χειρισμού της μπάλας (μεταβίβαση, υποδοχή, ντρίμπλα), καθώς και το χειρισμό του αμαξιδίου (γρήγορη ώθηση, σταμάτημα, αλλαγή κατεύθυνσης). Ανάλογα με τις δυνατότητες και τους περιορισμούς που παρουσιάζουν, βαθμολογούνται από 0.5 έως 4.5 βαθμούς. Ο υψηλότερος βαθμός δίνεται στον παίκτη με το μικρότερο κινητικό περιορισμό. Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, η συνολική βαθμολογία των παικτών που βρίσκονται στο γήπεδο δεν πρέπει να ξεπερνά τους 14.5 βαθμούς.

Κάθε αγώνας Καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο αποτελείται από τέσσερις περιόδους των 10 λεπτών, με διάλειμμα δύο λεπτών στο τέλος της πρώτης και τρίτης περιόδου, και 15-λεπτο διάλειμμα στο τέλος της δεύτερης περιόδου. Σκοπός κάθε ομάδας είναι να βάλει καλάθι. Η ομάδα με το μεγαλύτερο σκορ αναδεικνύεται νικήτρια. Αν στη λήξη της τέταρτης περιόδου το σκορ είναι ισόπαλο, ο αγώνας συνεχίζεται με παράταση των πέντε λεπτών, όσες φορές χρειάζεται για να αναδειχθεί νικήτης.

Κάθε ομάδα δικαιούται πέντε τσίμ-άουτ, από ένα στις τρεις πρώτες περιόδους, και δύο στην τελευταία. Από ένα τσίμ-άουτ δικαιούνται οι ομάδες κατά τη διάρκεια της παράτασης.

Δύο διαιτητές (πρώτος και δεύτερος) αποφασίζουν για τις καταστρατηγήσεις των κανονισμών. Οι διαιτητές έχουν τη βοήθεια μελών της γραμματείας και συγκεκριμένα του σημειωτή και του βοηθού σημειωτή, οι οποίοι είναι υπεύθυνοι για την τήρηση του φύλλου αγώνα, καθώς επίσης και του χρονομέτρη και του χειριστή της συσκευής χρονομέτρου των 24 δευτερολέπτων.

Κάθε ομάδα έχει στη διάθεσή της 24 δευτερόλεπτα έως ότου ολοκληρώσει μια επίθεση κάνοντας προσπάθεια για να πετύχει καλάθι. Σε περίπτωση που η επίθεση ξεπεράσει αυτόν το χρόνο, τότε η μπάλα και το δικαίωμα επίθεσης παραχωρούνται στην αντίπαλη ομάδα.

Κάθε καλάθι μετράει για δύο πόντους. Τα καλάθια από σουτ που γίνονται έξω από τη γραμμή των 6,25 μέτρων μετράνε για τρεις πόντους. Τα καλάθια από ελεύθερες βολές (ποινές από φάουλ ή τεχνικό φάουλ) μετράνε για ένα πόντο.

Ενέργειες όπως σπρώξιμο, κράτημα ή χτύπημα του αντιπάλου, όπως προβλέπονται από τους κανονισμούς, συνιστούν σφάλμα (φάουλ). Εάν ο παίκτης που υποπίπτει στο σφάλμα δεν είχε διάθεση να διεκδικήσει τη μπάλα, αλλά απλά να σταματήσει τον αντίπαλο του, καταλογίζεται αντιαθλητικό φάουλ.

Τεχνικά φάουλ είναι όλα εκείνα, τα οποία δεν περιλαμβάνουν σωματική επαφή με έναν αντίπαλο παίκτη.

Κάθε παίκτης που έχει διαπράξει πέντε φάουλ, προσωπικά ή τεχνικά, εγκαταλείπει αυτομάτως τον αγώνα και αντικαθίσταται μέσα σε τριάντα δευτερόλεπτα.

Υπάρχουν τρεις βασικές διαφορές στους κανονισμούς της Ολυμπιακής Καλαθοσφαίρισης και της Καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο. Συγκεκριμένα στην Καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο ισχύουν τα ακόλουθα:

Σε κάθε περίοδο καθώς και στις παρατάσεις, το παιχνίδι ξεκινάει όταν ο διαιτητής ρίξει την μπάλα στον κεντρικό κύκλο του αγωνιστικού χώρου (jump ball). Σε ενδεχόμενα επόμενα jump ball δεν επαναλαμβάνεται αναπήδηση, αλλά η μπάλα δίνεται στην ομάδα που δεν κέρδισε την αρχική.

Ο επιθετικός παίκτης πρέπει να κάνει μία ντρίπλα, δηλαδή να χτυπήσει ή να ρίξει τη μπάλα στο δάπεδο, ανά μία ή δύο ωθήσεις των τροχών. Σε αντίθετη περίπτωση, δηλαδή στη περίπτωση που ο αθλητής κάνει τρεις ή περισσότερες ωθήσεις χωρίς να κάνει ντρίπλα, ο διαιτητής χρεώνει «βήματα».

Ο παίκτης δεν έχει το δικαίωμα να αγγίζει το έδαφος με οποιοδήποτε σημείο του σώματος του ή να γέρνει εμπρός ή πίσω το αμαξίδιο του κάνοντας το να κλείνει και να αγγίζει το έδαφος με οποιοδήποτε μέρος του.







## ii.ΑΛΜΑ ΕΙΣ ΜΗΚΟΣ



Το άλμα εις μήκος είναι ένα από τα αγωνίσματα του στίβου. Το άλμα εις μήκος είναι ένα κλασικό αγώνισμα στίβου των Ολυμπιάδων. Πρόκειται για ένα από τα 12 αγωνίσματα του στίβου που βρίσκονται συνεχώς στο πρόγραμμα των αγώνων από την Α΄ Ολυμπιάδα του 1896 της Αθήνας. Από το 1900 ως το 1912 διεξήχθη και αγώνισμα μήκους άνευ φοράς.

Η πρώτη καταγεγραμμένη επίδοση του αγωνίσματος είναι του Άγγλου Δ. Γούκερ με 6,10 σε αγώνες που έγιναν το 1834 στους αγώνες "Μπριτζ Μέιλι Εξερσάιζ". Όμως, η πρώτη επίσημη επίδοση σημειώθηκε στις 5 Μαρτίου 1864 από τον Άγγλο Γκόουκ του πανεπιστημίου Οξφόρδης με 5,49μ. Ο Μίτσελ πήδησε πρώτος 6,00μ το 1868 και ο Ι. Λαν 7,055μ το 1883. Ο Ιρλανδός Ο'Κόννορ ξεπέρασε πρώτος τα 7,5μ με 7,614μ το 1901 και ο αμερικανός Χαμ τα 7,904μ το 1928.

### Αγωνιστικοί κανόνες...

Η εκτίναξη πρέπει να γίνεται μπροστά από μια βαλβίδα, που είναι τοποθετημένη μέσα στο έδαφος και βρίσκεται στο ίδιο επίπεδο με το διάδρομο της φοράς και το σκάμμα. Το πάτημα πέρα από την μπροστινή κόχη της βαλβίδας (γραμμή εκτινάξεως) σημαίνει, ότι το άλμα θεωρείται άκυρο .

Για τη μέτρηση του μήκους που σημειώθηκε χρειάζονται δύο άτομα (κριτές): το ένα σημειώνει μετά από την προσγείωση του άλτη / της άλτριας το σημείο όπου έχει τη μικρότερη απόσταση από τη βαλβίδα. Για τον σκοπό αυτό χρησιμοποιεί μια μεταλλική ράβδο η οποία τοποθετείται κάθετα στο σημείο αυτό. Εδώ τοποθετείται και η αρχή (μηδέν) της μετροταινίας. Το άλλο άτομο τεντώνει τη μετροταινία πάνω στη βαλβίδα έτσι, ώστε να σχηματίζει ορθή γωνία με τη γραμμή εκτινάξεως και «διαβάζει» (μετρά) το μήκος.

Κάθε άλτης/άλτρια έχει το δικαίωμα να κάνει τρεις προσπάθειες σ' έναν αγώνα (προκριματικός). Στη συνέχεια, εξακριβώνονται οι οκτώ καλύτεροι άλτες/άλτριες, οι οποίοι/ες και έχουν το δικαίωμα γι' άλλες τρεις προσπάθειες (τελικός). Αν σ' έναν αγώνα παίρνουν μέρος οκτώ ή λιγότεροι αθλητές/ τριες, επιτρέπεται να εκτελέσει ο καθένας/μία έξι προσπάθειες. Η βαθμολογία γίνεται με βάση την καλύτερη προσπάθεια που έχει επιτύχει ένας/μία άλτης/άλτρια σ' ολόκληρο τον αγώνα. Αν δύο αθλητές/ τριες έχουν την ίδια επίδοση, ο αγώνας κρίνεται με βάση τη δεύτερη καλύτερη επίδοση.

## Τεχνική του άλματος σε μήκος...

Το άλμα σε μήκος υποδιαιρείται στη φόρα, στην εκτίναξη, στη φάση μετεωρισμού και στην προσγείωση.

### Φόρα...

Η φόρα είναι ένας δρόμος μ' επιτάχυνση και πρέπει να δώσει στον αθλητή τη δυνατότητα να εκτιναχθεί έχοντας πολύ μεγάλη ταχύτητα. Το μήκος της φόρας πρέπει να επιλέγεται κατά τέτοιο τρόπο, ώστε ο άλτης να μπορεί να φτάνει στη μεγαλύτερη δυνατή ταχύτητα ως τη στιγμή της εκτινάξεως. Για τους αθλητές παγκόσμιας κλάσεως το μήκος της φόρας είναι για τους άνδρες 38 ως 44μ και για τις γυναίκες 30 ως 36μ. Για τα παιδιά, τους εφήβους και τους αρχάριους το μήκος πρέπει να είναι πολύ μικρότερο.

Οι καλοί άλτες παρουσιάζουν σε όλες τους τις προσπάθειες σχεδόν ίδιο ρυθμό φόρας, ο οποίος μπορεί να μεταβληθεί ελάχιστα, όταν αλλάζουν οι εξωτερικές συνθήκες (διάδρομος από ταρτάν ή από καρβουνόσκονη, ευνοϊκός άνεμος). Ο ρυθμός αυτός της φόρας δίνει τη δυνατότητα στον αθλητή να φτάσει με σιγουριά στη βαλβίδα. Δοκιμασμένη είναι ακόμα η χρήση σημείων ελέγχου (μαρκαρίσματα) κατά την προπόνηση, που δεν πρέπει να είναι τοποθετημένα πολύ κοντά στη βαλβίδα (ιδανικό μήκος: 6 ως 8 διασκελισμοί πριν από τη βαλβίδα). Σε 4 ως 5 βήματα, περίπου, πριν από την εκτίναξη αρχίζει η προετοιμασία για την εκτίναξη. Ο άλτης ανορθώνει εδώ το πάνω μέρος του σώματος και κάνει έναν κάπως μακρύτερο προτελευταίο διασκελισμό. Ο τελευταίος διασκελισμός γίνεται αντίθετα, περίπου, 20 εκατοστά μικρότερος σε σχέση με τον φυσιολογικό διασκελισμό κι εκτελείται με μεγαλύτερη ταχύτητα. Έτσι, δημιουργούνται οι προϋποθέσεις για μια ενεργητική τοποθέτηση του ποδιού εκτινάξεως πάνω στη βαλβίδα, καθώς και άριστες συνθήκες για την εκτίναξη.



## Εκτίναξη...

Το σχεδόν τεντωμένο πόδι εκτινάξεως πατάει ενεργητικά, τα δάχτυλα και η φτέρνα αγγίζουν ταυτόχρονα το έδαφος. Στη συνέχεια, το πόδι εκτινάξεως λυγίζει στο γόνατο, όπου ο σχηματισμός γωνίας 145 ως 150 μοιρών είναι ιδανικός. Ταυτόχρονα φέρεται το πόδι ωθήσεως αστραπιαία προς τα εμπρός. Η εκτίναξη γίνεται μ' ένα δυναμικό τέντωμα του ποδιού εκτινάξεως, την ανόρθωση του πάνω μέρους του σώματος, το σήκωμα των ώμων, καθώς και τη γρήγορη και δυνατή κίνηση του ποδιού ωθήσεως και των βραχιόνων. Για να μεταδοθεί η δύναμη στο σώμα συγκρατούνται απότομα οι βραχίονες και το πόδι ωθήσεως στην τελική φάση εκτινάξεως.

## Φάση μετεωρισμού και προσγείωση...

Κατά τη διάρκεια του μετεωρισμού ο αλτής προσπαθεί να κρατήσει την ισορροπία του και να προετοιμάσει την προσγείωση, όσο καλύτερα γίνεται. Αντίθετα προς τον παλμό της φόρας και της εκτινάξεως, στη φάση αυτή υπάρχουν διάφορες τεχνικές, που μπορούν, όμως, να θεωρηθούν ισάξιες.

Μόλις ο αλτής βρεθεί στον αέρα φέρει το πόδι ωθήσεως και το πόδι εκτινάξεως αντίστοιχα προς τα πίσω και προς τα εμπρός μέχρι την κατακόρυφη θέση. Μετά απ' αυτό, τα πόδια είναι λυγισμένα στο γόνατο σχηματίζοντας, σχεδόν, ορθή γωνία. Σ' αυτήν τη στάση ο αλτής φτάνει στο ψηλότερο σημείο της τροχιάς του. Μετά αρχίζει να προετοιμάζεται για την προσγείωση φέροντας τους μηρούς προς το πάνω μέρος του σώματος, που παίρνει μια κλίση προς τα εμπρός, για να εξισορροπήσει. Οι κνήμες ωθούνται προς τα εμπρός, έτσι ώστε τα τεντωμένα πόδια να πάρουν παράλληλη θέση προς το έδαφος. Οι βραχίονες κινούνται ταυτόχρονα προς τα πίσω και προς τα κάτω. Τη στιγμή της προσγειώσεως ο αλτής χαλαρώνει τα γόνατά του και ωθεί τα ισχία προς τα εμπρός, για να μην πέσει προς τα πίσω.





### iii.ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ

Η επιτραπέζια αντισφαίριση (πινγκ- πονγκ) είναι ένα από τα δημοφιλέστερα αθλήματα στον κόσμο. Η καταγωγή της είναι από το Ηνωμένο Βασίλειο. Παίζεται σε εσωτερικό χώρο και απαιτεί σχετικά μικρό κόστος εξοπλισμού. Αν και έχει αρκετές ομοιότητες με το τένις (κυρίως ως προς τους κανονισμούς), η σύγκριση μεταξύ τους σταματά εδώ. Το βάρος της μπάλας, η μικρή περιοχή του τραπέζιού, ο περιορισμένος χρόνος αντίδρασης κάνουν το παιχνίδι αρκετά σύνθετο και δύσκολο, ενώ απαιτείται, όσο και αν φαίνεται περίεργο, ιδιαίτερα καλή φυσική κατάσταση. Είναι Ολυμπιακό άθλημα και εντάχθηκε στο πρόγραμμα των Θερινών Ολυμπιακών Αγώνων του 1988 στη Σεούλ.

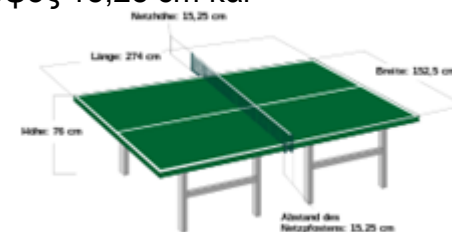
#### Εξοπλισμός...

##### Μπάλα

Οι διεθνείς κανόνες ορίζουν ότι το παιχνίδι παίζεται με μια ελαφριά (2,7 γραμμ.) με διάμετρο 40 mm μπάλα. Οι κανόνες ορίζουν ότι η μπάλα πρέπει να αναπηδήσει έως 24-26cm, όταν πέφτει από ύψος 30,5 cm πάνω στο τραπέζι. Η μπάλα των 40 mm καθιερώθηκε μετά τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2000. Μια μπάλα 40 mm είναι πιο αργή και περιστρέφεται λιγότερο από την κανονική μπάλα 38 mm (1,5 ίντσας). Η μπάλα είναι κατασκευασμένη από πλαστικό υψηλής αναπήδησης (celluloid) ή παρόμοια πλαστικά υλικά, χρώματος πορτοκαλί ή λευκού. Τα αστέρια στην μπάλα υποδεικνύουν την ποιότητά της. Οι μπάλες 5 αστεριών που φέρουν το σήμα ITTF (International Table Tennis Federation) χρησιμοποιούνται σε διεθνείς και επίσημους αγώνες.

##### Τραπέζι

Η επιτραπέζια αντισφαίριση παίζεται σε τραπέζι φτιαγμένο από ξύλο ή σύνθεση ξύλου και μετάλλου. Η επιφάνεια του τραπέζιού είναι ματ χρώματος ανοιχτού πράσινου ή μπλε. Το τραπέζι έχει μήκος 274 cm, πλάτος 152,5 cm και ύψος 76 cm . Χωρίζεται σε δύο μέρη από το φιλέ που χωρίζει το τραπέζι σε δύο γήπεδα. Το φιλέ έχει ύψος 15,25 cm και εκτείνεται 15,25 cm πέρα από κάθε πλευρά του τραπέζιού.



## Ρακέτα

Η ρακέτα αποτελείται από δύο μέρη: το ξύλο και τα λάστιχα. Υπάρχουν διάφορα είδη λάστιχων και ξύλων. Για παράδειγμα υπάρχουν επιθετικά, αμυντικά ή άλλα ξύλα, όπως επίσης υπάρχουν και λάστιχα με λεία επιφάνεια και επιφάνεια με δοντάκια. Το στυλ παιχνιδιού του παίκτη είναι ο οδηγός για την αγορά της κατάλληλης ρακέτας.

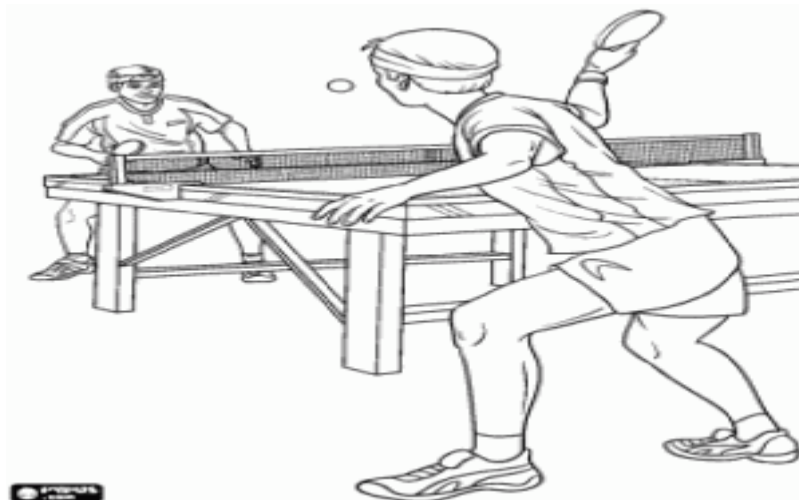
## Τρόπος παιχνιδιού...

### Σερβίς

Στο παιχνίδι ένας πόντος ξεκινάει με τον παίκτη να σερβίρει την μπάλα. Στεκούμενος πίσω από την γραμμή του τραπέζιού, με την μπάλα στην παλάμη του ενός χεριού και την ρακέτα στην άλλη, ο παίκτης που σερβίρει πετάει την μπάλα προς τα πάνω, χωρίς να της δίνει φάλτσο αναγκαστικά, τουλάχιστον 15 εκατοστά.

Ο παίκτης τότε πρέπει να χτυπήσει την μπάλα με τέτοιο τρόπο, ώστε να αναπηδήσει μία φορά στο δικό του μισό του τραπέζιού και τουλάχιστον μία φορά σε αυτό του αντιπάλου. Αν η μπάλα χτυπήσει στο φιλέ, αλλά δεν χτυπήσει στην μεριά του αντιπάλου, τότε ο αντίπαλος κερδίζει τον πόντο. Όμως αν η μπάλα χτυπήσει στο φιλέ και παρ'όλα αυτά προχωρήσει και αναπηδήσει στην άλλη πλευρά, τότε έχουμε net. Σε αυτή την περίπτωση το παιχνίδι σταματά και ο παίκτης ξανασερβίρει την μπάλα. Ένας παίκτης μπορεί να κάνει οποιοδήποτε αριθμό net χωρίς να υπάρχει κάποια ποινή.

Αν το σερβίς είναι "καλό", τότε ο αντίπαλος πρέπει να κάνει μια "καλή" επιστροφή επιστρέφοντας την μπάλα, προτού αυτή αναπηδήσει δεύτερη φορά. Η επιστροφή ενός σερβίς είναι ένα από τα δυσκολότερα σημεία ενός αγώνα, μια και η πρώτη κίνηση του παίκτη είναι συχνά και η λιγότερο προβλέψιμη.



## Πόντοι...

Ένα σετ κερδίζεται από τον παίκτη (ή το ζευγάρι στο διπλό) που θα φθάσει πρώτος τους 11 πόντους, εκτός εάν το σκορ φθάσει 10-10, οπότε και χρειάζεται διαφορά 2 πόντων για να κριθεί το σετ. Ένας αγώνας τελειώνει στα τρία ή τα τέσσερα νικηφόρα σετ.

Ο αθλητής χάνει πόντο όταν:

- Αποτυγχάνει να κάνει ένα έγκυρο σερβίς.
- Αποτυγχάνει να επιστρέψει επιτυχώς την μπάλα του αντιπάλου.
- Η μπάλα χτυπήσει 2 φορές στο γήπεδό του.
- Σε κάποιες περιπτώσεις κατά τη διάρκεια του σερβίς.

## Επιτυχημένη απόκρουση...

Μια επιτυχημένη απόκρουση είναι το χτύπημα της μπάλας με τη ρακέτα, αφού αυτή έχει αναπηδήσει δύο φορές στο γήπεδό μας έτσι, ώστε να επιστρέψει στο γήπεδο του αντιπάλου. Φυσικά η μπάλα δεν επιτρέπεται να χτυπήσει στο φιλέ κατά τη διάρκεια της απόκρουσης, αρκεί να περάσει από τη μεριά του αντιπάλου. Εντούτοις, αν η μπάλα ακουμπήσει το φιλέ (περνώντας από την αντίπαλη μεριά) κατά τη διάρκεια του σερβίς, τότε αυτό επαναλαμβάνεται.

Σειρά στα σερβίς

Η σειρά στα σερβίς αλλάζει κάθε 2 πόντους. Αυτό συνεχίζεται μέχρι ένας παίκτης να κερδίσει το σετ. Μετά το τέλος του σετ, οι παίκτες αλλάζουν γήπεδα και ο παίκτης που σέρβιρε πρώτος στην αρχή του προηγούμενου σετ αποκρούει πρώτος. Στο διπλό οι κανόνες στην αλλαγή του σερβίς και του γηπέδου είναι οι ίδιοι όπως και στο απλό, με τη διαφορά ότι το σερβίς εκτελείται πάντα από την δεξιά μεριά και πάντα διαγώνια. Κάθε 2 πόντους αυτός που κάνει το σερβίς αλλάζει με τον συμπαίκτη του έτσι, ώστε ο άλλος να αποκρούσει το σερβίς του αντιπάλου. Στο διπλό οι μπαλιές παίζονται με συγκεκριμένη σειρά. Όταν ένα ζευγάρι κάνει το σερβίς, ο ένας κάνει το σερβίς και ο άλλος αποκρούει την μπάλα που έρχεται από τον αντίπαλο κοκ.

Εξαιτίας της απατηλής του απλότητας οι περισσότεροι από αυτούς που έχουν παίξει επιτραπέζια αντισφαίριση τείνουν να μην το παίρνουν στα σοβαρά. Εντούτοις υπάρχουν πάρα πολλά τα οποία πρέπει να έχει κανείς υπόψη του για να μπορέσει να παίξει επιτραπέζια αντισφαίριση. Για παράδειγμα υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία τεχνικών χτυπημάτων και φάλτσων τα οποία κάνουν το παιχνίδι αρκετά συναρπαστικό, αλλά ταυτόχρονα και πολύ δύσκολο. Ο καλύτερος τρόπος να μάθει κανείς επιτραπέζια αντισφαίριση είναι να πάει σε κάποιο σωματείο ή να αρχίσει με κάποιον προπονητή



# iv.ΑΛΜΑ ΕΙΣ ΥΨΟΣ

Το άλμα εις ύψος είναι ένα από τα αγωνίσματα του στίβου. Οι αγωνιζόμενοι πρέπει να πάρουν φόρα και να περάσουν πάνω από τον πήχη (οριζόντια ράβδος) χωρίς να τον ρίξουν κάτω.

## Ιστορία του αγωνίσματος...

Ως πρώτος αθλητής στην ιστορία του αγωνίσματος αναφέρεται ο Άγγλος Δ. Γουόκερ, ο οποίος το 1834 υπερπήδησε τα 1,68μ στους αγώνες "Μπρίτσι Μάιλ Εξερσάιζ". Η επόμενη αναφορά του αγωνίσματος είναι το 1864 στην αθλητική αναμέτρηση των πανεπιστημίων Κέϊμπριτζ - Οξφόρδης, στην οποία νικητής αναδείχθηκε ο Γκόουκ με 1,65μ. Το 1866 στο 1ο Αγγλικό πρωτάθλημα στίβου επικράτησαν οι Ρούπελ και Λίτλ με την ίδια επίδοση 1,755μ. Το επόμενο ρεκόρ ήταν του Μπροκς που πήδησε 1,80μ το 1875. Πάνω από 1,90 πέρασε πρώτος ο Αμερικανός Ο. Παζ με 1,93 το 1887. Το 1912 ο Αμερικανός Τζορτζ Χόριν πέρασε πρώτος τα δύο μέτρα με 2,006μ.

### Τα πρώτα παγκόσμια ρεκόρ

- 1,93μ: 🇺🇸 Ο.Β. Παζ, 1887
- 1,971μ: 🇺🇸 Μ.Θ. Σβένεϊ, 1895
- 2,006μ: 🇺🇸 Ζ. Χόριν, 1912
- 2,014μ: 🇺🇸 Ε. Βέεσον, 1914
- 2,038μ: 🇺🇸 Χ.Μ. Όσμπορν, 1924
- 2,06μ: 🇺🇸 Β. Μάρτι, 1934



## Κανονισμοί Αγώνων...

Ο άλτης πρέπει να εκτιναχθεί με το ένα πόδι. Η προσπάθεια είναι άκυρη, όταν ο άλτης ρίξει τον πήχη ή αγγίζει την επιφάνεια πτώσεως (στρώμα) πίσω από τους στυλοβάτες, χωρίς να έχει υπερπηδήσει τον πήχη. Μετά από τρεις διαδοχικές άκυρες προσπάθειες ο άλτης αποκλείεται. Υπολογίζεται το τελευταίο ύψος, που έχει υπερπηδηθεί. Το εκάστοτε ύψος μετράται κάθετα από το έδαφος μέχρι το χαμηλότερο σημείο της ακμής του πήχη.

## Τεχνική του άλματος σε ύψος...

Ο παλμός στο άλμα σε ύψος περιλαμβάνει τη φορά, την εκτίναξη το μετεωρισμό και την προσγείωση, όπου ο πήχης περπηδάται στη φάση μετεωρισμού. Ο παλμός Φώσμπερυ (φλοπ) θεωρείται η καλύτερη τεχνική του άλματος τη στιγμή αυτή.

## Τεχνική του φλοπ...

Η φόρα γίνεται με μορφή sprint από τη πλευρά του ποδιού ωθήσεως. Το μήκος της κυμαίνεται μεταξύ 8 και 12 βημάτων. Τα πρώτα βήματα αρχίζουν δυναμικά και εκτελούνται κάθετα προς το επίπεδο του πήχη. Οι τέσσερις τελευταίοι διασκελισμοί γίνονται από τον αθλητή σε τροχιά τόξου. Εδώ παίρνει με το σώμα του μια κλίση προς τα μέσα, διατηρεί τις αρθρώσεις των ισχίων τεντωμένες και επιταχύνει το ρυθμό. Όσο πιο κλειστό είναι το τόξο, τόσο μικρότεροι και γρηγορότεροι είναι οι διασκελισμοί. Στα δύο τελευταία βήματα ανορθώνεται το πάνω μέρος του σώματος και τα ισχία προεκβάλλονται μπροστά από τον άξονα των ώμων. Διατηρείται η εσωτερική κλίση.

## Εκτίναξη...

Το άκρο πόδι εκτινάξεως που είναι από της εξωτερική πλευρά του πήχη πατάει στην προέκταση του τελευταίου διασκελισμού με τα δάχτυλα. Το πάτημα αυτό γίνεται ενεργητικά, γρήγορα κι έχει κατεύθυνση από πάνω προς τα πίσω. Τα ισχία είναι τεντωμένα, ενώ το πάνω μέρος του σώματος εμφανίζει μια ελαφρά κλίση προς τα πίσω. Μόλις το πόδι εκτινάξεως αγγίξει το έδαφος, αμέσως μετά περνάει μπροστά του το λυγισμένο γόνα του ποδιού αιωρήσεως (=ψαλίδι). Μ' αυτόν τον τρόπο μειώνεται ο χρόνος εκτινάξεως του ποδιού και η εκτίναξη γίνεται κατ' αντίδραση κατακόρυφα προς τα πάνω. Πρέπει ν' αποφεύγεται το λύγισμα των ισχίων. Η κίνηση του ποδιού αιωρήσεως και η σύντομη ώθηση των βραχιόνων γίνονται ενεργητικά, οι ώμοι σηκώνονται.



## Υπερπήδηση του πήχη...

Ο αθλητής ανυψώνεται γι' αρκετό χρόνο στη θέση εκκινάξεως και στρέφει το κεφάλι προς τον εσωτερικό ώμο. Ακόμα είναι δυνατό ν' ανασηκώσει το βραχίονα, που είναι κοντά στον πήχη, γεγονός που είναι συνδεδεμένο με την υπερπήδηση. Το κεφάλι και οι ώμοι χαμηλώνουν πάνω από τον πήχη, ενώ σηκώνονται τα ισχία. Όταν οι γλουτοί είναι πάνω από τον πήχη, ο άλτης απομακρύνεται απ' αυτόν λυγίζοντας τη λεκάνη και τεντώνοντας τα πόδια, που μέχρι τώρα ήταν λυγισμένα.

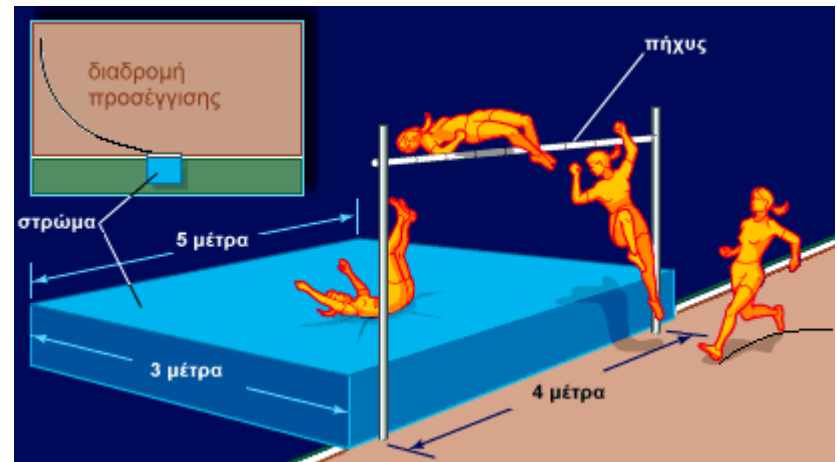
## Προσγείωση...

Στο σημείο του μετεωρισμού που αρχίζει η τροχιά να χαμηλώνει, το σώμα πρέπει να συγκρατηθεί στην άρθρωση των γοφών. Εδώ το σώμα αποκτά μια ένταση, που είναι απαραίτητη για ακίνδυνη προσγείωση. Η προσγείωση γίνεται πάνω στην πλάτη. Συχνά η ώθηση της προσγειώσεως καταλήγει σε μια τούμπα προς τα πίσω.

**Προσοχή :** Η φόρα, η εκτίναξη και η φάση μετεωρισμού δεν πρέπει να γίνονται με νευρικές (σπασμωδικές) κινήσεις.

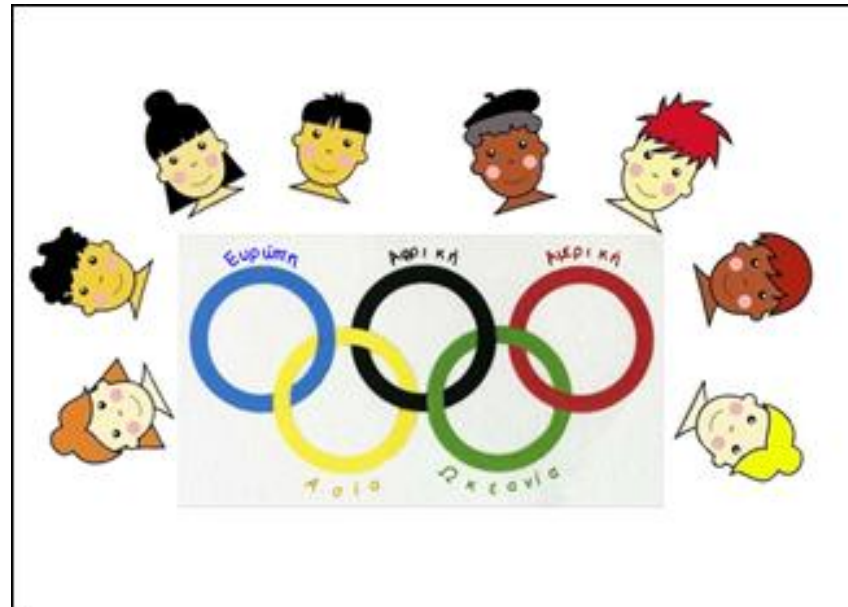
## Άλμα εις ύψος στους Ολυμπιακούς Αγώνες...

Το άλμα εις ύψος είναι ένα κλασικό αγώνισμα στίβου των Ολυμπιάδων. Πρόκειται για ένα από τα 12 αγωνίσματα του στίβου που βρίσκονται συνεχώς στο πρόγραμμα των αγώνων από την Α' Ολυμπιάδα του 1896 της Αθήνας. Από το 1900 ως το 1912 διεξήχθη και αγώνισμα ύψους άνευ φοράς. Το αντίστοιχο γυναικείο αγώνισμα μπήκε στο ολυμπιακό πρόγραμμα το 1928, στην πρώτη γυναικεία ολυμπιάδα στίβου στο Άμστερνταμ. Στο αγώνισμα των ανδρών κυριαρχούσαν οι αθλητές των ΗΠΑ ως το 1956. Στη συνέχεια κατά κανόνα επικρατούν αθλητές από την Ευρώπη. Στις γυναίκες κυρίαρχες είναι οι Ευρωπαίες. Η Ελλάδα έχει ένα ασημένιο μετάλλιο στο αγώνισμα. Το κατέκτησε η Νίκη Μπακογιάννη το 1996 στο Σύδνεϋ.



## 11.ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Μέσω της εργασίας αυτής συνειδητοποιήσαμε πόσο σημαντικός θεσμός είναι οι Ολυμπιακοί Αγώνες καθώς προάγουν την ισότητα όλων των φυλών και την σημαντικότητα του να πετυχαίνεις τους στόχους σου. Οι ολυμπιακοί αγώνες φέρνουν όλο τον κόσμο κοντά ενώ ακόμη και οι χώρες που βρίσκονται σε εμπόλεμες καταστάσεις, στέλνουν τους αθλητές τους να συμμετάσχουν στους αγώνες. Το γεγονός ότι όλες οι χώρες ξεπερνάνε τις εθνικές και φυλετικές τους διαφορές, καταδεικνύει το μεγαλείο ενός αθλητικού, πολιτισμικού και κοινωνικού γεγονότος.



## 12. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### Πηγές πληροφοριών-εικόνων :

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A7%CE%B5%CE%B9%CE%BC%CE%B5%CF%81%CE%B9%CE%BD%CE%BF%CE%AF%CE%9F%CE%BB%CF%85%CE%BC%CF%80%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%BF%CE%AF%CE%91%CE%B3%CF%8E%CE%BD%CE%B5%CF%82>

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%98%CE%B5%CF%81%CE%B9%CE%BD%CE%BF%CE%AF%CE%9F%CE%BB%CF%85%CE%BC%CF%80%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%BF%CE%AF%CE%91%CE%B3%CF%8E%CE%BD%CE%B5%CF%82>

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9F%CE%BB%CF%85%CE%BC%CF%80%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%BF%CE%AF%CE%91%CE%B3%CF%8E%CE%BD%CE%B5%CF%82>

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%B1%CF%81%CE%B1%CE%BF%CE%BB%CF%85%CE%BC%CF%80%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%BF%CE%AF%CE%91%CE%B3%CF%8E%CE%BD%CE%B5%CF%82>

[https://olympic--games.blogspot.gr/2015/10/blog-post\\_80.html](https://olympic--games.blogspot.gr/2015/10/blog-post_80.html)

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%B8%CE%BF%CF%83%CF%86%CE%B1%CE%AF%CF%81%CE%B9%CF%83%CE%B7%CE%BC%CE%B5%CE%B1%CE%BC%CE%B1%CE%BE%CE%AF%CE%B4%CE%B9%CE%BF>

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%86%CE%BB%CE%BC%CE%B1%CE%B5%CE%B9%CF%82%CE%BC%CE%AE%CE%BA%CE%BF%CF%82>

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CF%80%CE%B9%CF%84%CF%81%CE%B1%CF%80%CE%AD%CE%B6%CE%B9%CE%B1%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%B9%CF%83%CF%86%CE%B1%CE%AF%CF%81%CE%B9%CF%83%CE%B7>

[https://www.google.gr/search?q=%CE%BF%CE%BB%CF%85%CE%BC%CF%80%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CF%89%CE%BD+%CE%B1%CE%B3%CF%89%CE%BD%CF%89%CE%BD&biw=1440&bih=770&source=lnms&tbm=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwjE-uTIINbRAhUhAsAKHUf4BOKQ\\_AUIBigB](https://www.google.gr/search?q=%CE%BF%CE%BB%CF%85%CE%BC%CF%80%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CF%89%CE%BD+%CE%B1%CE%B3%CF%89%CE%BD%CF%89%CE%BD&biw=1440&bih=770&source=lnms&tbm=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwjE-uTIINbRAhUhAsAKHUf4BOKQ_AUIBigB)

[https://www.google.gr/search?q=%CE%BF%CE%BB%CF%85%CE%BC%CF%80%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CF%89%CE%BD+%CE%B1%CE%B3%CF%89%CE%BD%CF%89%CE%BD&biw=1440&bih=770&source=lnms&tbm=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwjE-uTIINbRAhUhAsAKHUf4BOKQ\\_AUIBigB#tbn=isch&q=%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%B1%CE%BF%CE%BB%CF%85%CE%BC%CF%80%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%BF%CE%B9+%CE%B1%CE%B3%CF%89%CE%BD%CE%B5%CF%83+](https://www.google.gr/search?q=%CE%BF%CE%BB%CF%85%CE%BC%CF%80%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CF%89%CE%BD+%CE%B1%CE%B3%CF%89%CE%BD%CF%89%CE%BD&biw=1440&bih=770&source=lnms&tbm=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwjE-uTIINbRAhUhAsAKHUf4BOKQ_AUIBigB#tbn=isch&q=%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%B1%CE%BF%CE%BB%CF%85%CE%BC%CF%80%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%BF%CE%B9+%CE%B1%CE%B3%CF%89%CE%BD%CE%B5%CF%83+)

[https://www.google.gr/search?q=%CE%BF%CE%BB%CF%85%CE%BC%CF%80%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CF%89%CE%BD+%CE%B1%CE%B3%CF%89%CE%BD%CF%89%CE%BD&biw=1440&bih=770&source=lnms&tbm=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwjE-uTIINbRAhUhAsAKHUf4BOKQ\\_AUIBigB#tbn=isch&q=%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%B1%CE%BF%CE%BB%CF%85%CE%BC%CF%80%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%BF%CE%B9+%CE%B1%CE%B3%CF%89%CE%BD%CE%B5%CF%83+](https://www.google.gr/search?q=%CE%BF%CE%BB%CF%85%CE%BC%CF%80%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CF%89%CE%BD+%CE%B1%CE%B3%CF%89%CE%BD%CF%89%CE%BD&biw=1440&bih=770&source=lnms&tbm=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwjE-uTIINbRAhUhAsAKHUf4BOKQ_AUIBigB#tbn=isch&q=%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%B1%CE%BF%CE%BB%CF%85%CE%BC%CF%80%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%BF%CE%B9+%CE%B1%CE%B3%CF%89%CE%BD%CE%B5%CF%83+)

- 1."Οι Ολυμπιονίκες 1896-1980", Χρυσός Τύπος ΑΕ.
- 2."Ολυμπιάδα 80", Olympic Press.
- 3.Tom McNab, "Ολυμπιακοί Αγώνες 1984", Bell.
- 4."Η Ιστορία των Ολυμπιακών Αγώνων", Εκδοτική Αθηνών.

