



# η φτελιά

## ΤΑ ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ ΜΑΣ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

Ενόργανη  
γυμναστική σελ. 2



Κολύμβηση σελ. 3



Σκοποβολή σελ. 4



Αναρρίχηση σελ. 5



Άλμα εις ύψος σελ. 6



Δρόμος ταχύτητας  
και αντοχής σελ. 7



Βόλεϊ σελ. 8



Μπάσκετ σελ.9



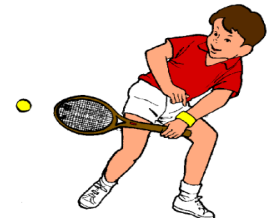
Ποδόσφαιρο σελ. 10



Χάντμπολ σελ. 11

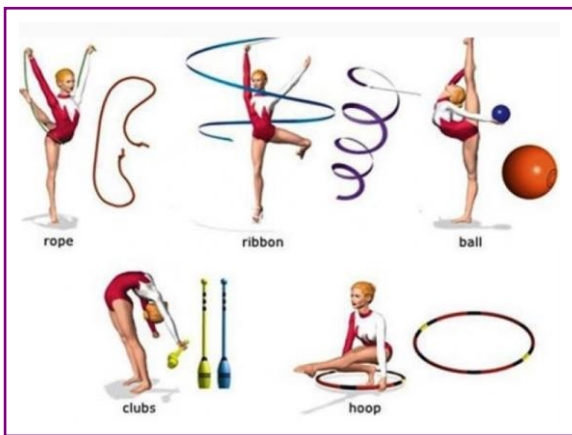


Τένις σελ. 12



**Συντακτική ομάδα τάξης:** Ανυφαντή Κωνσταντίνα, Βαβλέκης Άγγελος, Βλάχος Λάμπρος, Γιαννέλου Δέσποινα, Ζάχου Βικτώρια, Ζότε Κωνσταντίνος, Θεοδοσίου Νικολέτα, Καλλιώρας Νεκτάριος, Κίτσης Παρασκευάς, Κοτρώτσιου Κωνσταντίνα, Κουτρούλιας Δημήτριος, Κριτσιάνης Απόστολος, Λέμας Ευάγγελος, Μιχαήλ Ραφαέλα, Μπαμπάτσικου Ανθή, Νίκου Δήμητρα, Ντασκαγιάννης Απόστολος, Ραφαήλ  
**Υπεύθυνος έκδοσης:** Σεραφείμ Ασκητής

Μιχαήλ Ραφαέλα  
ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ



Ο γυμναστής της τάξης μας μας μίλησε για τα αθλήματα. Ένα από αυτά είναι και η ενόργανη, η οποία είναι ολυμπιακό άθλημα και είναι πολύ εντυπωσιακό. Η ενόργανη μας προσφέρει δύναμη, γυμνασμένο κορμί, ευλυγισία. Στην ενόργανη ανήκουν οι κρικοί, ο πλάγιος ίππος, οι ασκήσεις εδάφους, το τραμπολίνο και η δοκός. Οι ρίζες της ενόργανης γυμναστικής μπορούν

να αναζητηθούν σε διάφορες αθλητικές, θρησκευτικές, ακροβατι



κές και στρατιωτικές δραστηριότητες των αρχαίων πολιτισμών της Κίνας, της Ινδίας και κυρίως της Ελλάδας. Το πιο γνωστό και χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι τα περίφημα ταυροκαθάψια της μινωικής Κρήτης, όπου οι αθλητές εκτελούσαν άλματα και διάφορες ακροβατικές ασκήσεις στην πλάτη ενός ταύρου. Αντίστοιχες πρακτικές και ασκήσεις συναντάμε σε όλους σχεδόν τους αρχαίους και σύγχρονους λαούς που είχαν σχέση με τα άλογα και οι

αναβάτες τους εκπαιδεύονταν για να ανεβαίνουν και να κατεβαίνουν γρήγορα, να τα υπερπηδάνε, αλλά και να αλλάζουν θέση πάνω τους, καθώς τα άλογα έτρεχαν.



Η ονομασία της προκύπτει από το γεγονός ότι ο αθλητής ή η αθλήτρια εκτελεί ένα πρόγραμμα σε ένα ειδικά διαμορφωμένο όργανο, με ή χωρίς χρονικό περιορισμό (ανάλογα με το όργανο) και χωρίς τη συνοδεία μουσικής (με εξαίρεση τις ασκήσεις εδάφους γυναικών). Η ενόργανη γυμναστική ανήκει στην κατηγορία των αθλημάτων κρίσης, στα οποία η επίδοση κάθε αθλητή καθορίζεται από τη βαθμολογία που του δίνει μια ειδική επιτροπή κριτών. Η τελική βαθμολογία για το σύνολο του προγράμματος προκύπτει από το άθροισμα των βαθμών που συγκέντρωσε κάθε κίνηση ξεχωριστά.

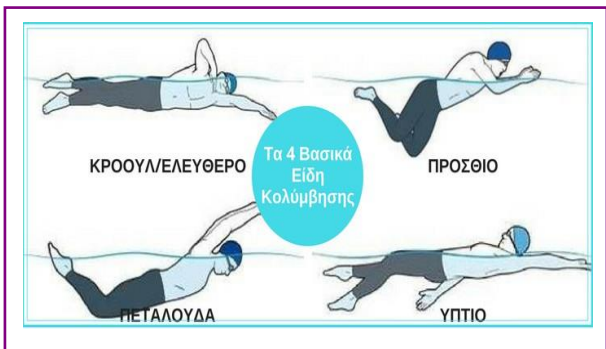


Κοτρώτσιου Κωνσταντίνα

## ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Η ιστορία της κολύμβησης

Οι αρχαίοι Έλληνες την είχαν σαν μέσο ψυχαγωγίας και πίστευαν ότι είναι άσχημο



να μην ήξερε κάποιος κολύμπι. Οι πρώτοι αγώνες κολύμβησης στην Ελλάδα έγιναν το 1895 στην Τήνο. Το 1896 μπήκε ως άθλημα στους πρώτους ολυμπιακούς αγώνες και έγινε το πιο αγαπητό άθλημα σε όλον τον κόσμο. Το 1928 διοργανώθηκαν οι πρώτοι πανελλήνιοι αγώνες στον όρμο Κουμουνδούρου. Το πρώτο κολυμβητήριο φτιάχτηκε το 1939 στην Αθήνα. Από το 1880 πολλές ευρωπαϊκές χώρες δημιούργησαν ομοσπονδίες κολύμβησης.



Τα αγωνίσματα που διεξάγονται είναι: 100 μ., 200 μ., 400 μ., 1500 μ. ελεύθερης κολύμβησης, 4X200 μ. ομαδικό και 4X100

ατομικό, 200 μ. πεταλούδα και 100 μ. ύπτιο κ.ά.

Τα είδη κολύμβησης

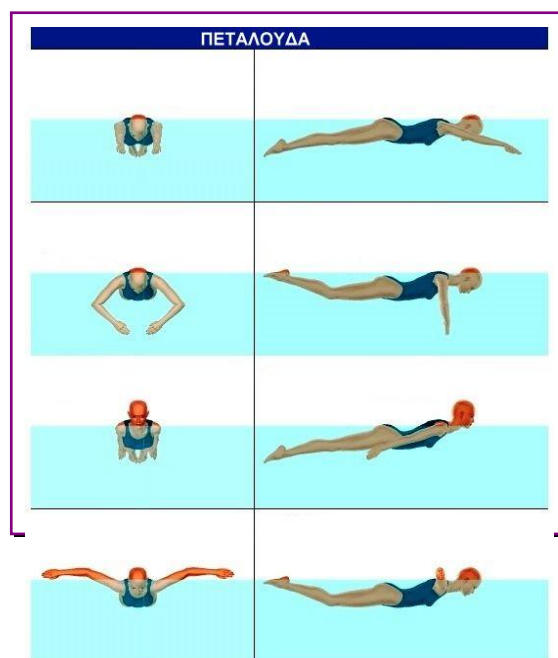
Ελεύθερο: Το σώμα βρίσκεται σε επίπεδη θέση με το νερό, μπρούμυτα, με το πρόσωπο στο νερό και τα χέρια κινούνται ελεύθερα κάνοντας κυκλικές κινήσεις, η μισή καμπύλη του κύκλου μέσα από το νερό και η άλλη μισή πάνω από την επιφάνειά του, στον αέρα.

Ύπτιο: Ο κολυμβητής βρίσκεται σε θέση ανάσκελη στο νερό, με την πλάτη του στην επιφάνεια του νερού.

Πεταλούδα: Ο κολυμβητής κινείται σαν την πεταλούδα, που αναπηδά στο νερό.

Πρόσθιο: Το πιο ξεκούραστο και το πιο απλό για πολλούς κολύμπι. Σε αυτή την περίπτωση ο κολυμβητής μέσα στο νερό κινείται όπως ο βάτραχος.

Είναι σημαντικό να μάθουμε να κολυμπάμε, γιατί δυναμώνουμε όλο μας το σώμα και είμαστε πιο ασφαλείς στη θάλασσα.



Ανυφαντή Κωνσταντίνα, Γιαννέλου  
Δέσποινα, Κίτσης Παρασκευάς,  
Κουτρούλιας Δημήτριος

## ΣΚΟΠΟΒΟΛΗ



Είτις ριζες του ρανια απο τα προϊστορικά χρόνια. Βασική αφορμή για την ανάπτυξη της ήταν η ανάγκη του ανθρώπου προς επιβίωση, ιδιαίτερα στα προϊστορικά χρόνια, για το κυνήγι των θηραμάτων του. Για να είναι λοιπόν αποτελεσματικός στο κυνήγι, έπρεπε με κάποιο τρόπο να εκπαιδεύεται και να συνηθίζει το όπλο του, όπως αυτό εκφράζεται με την πάροδο του χρόνου και την συμβολή της τεχνολογίας.

Στην σύγχρονη μορφή του αθλήματος, αποκλειστικό ρόλο για την μετέπειτα εξέλιξη του έπαιξε το γεγονός ότι η σκοποβολή μπήκε στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών αγώνων το 1896. Είναι ένα τεχνικό άθλημα, με μεγάλη δημοτικότητα παγκοσμίως. Απαιτεί καλή



τεχνική κατάρτιση καθώς και τη δυνατότητα για υψηλού βαθμού αυτοσυγκέντρωσης. Άνδρες και γυναίκες

ανεξαρτήτου ηλικίας μπορούν να αθληθούν, όχι μόνο σε επίπεδο αναψυχής, αλλά και σε επίπεδο πρωταθλητισμού. Τα αγωνίσματα Σκοποβολής διαφέρουν ως προς την απόσταση, το είδος του στόχου, του όπλου, τη στάση του σκοπευτή, τον αριθμό των βολών και το χρόνο μέσα στον οποίο ο σκοπευτής πρέπει να ρίξει τις βολές του.

Η σκοποβολή είναι πλούσια σε αγωνίσματα, με την πλειοψηφία τους να είναι Ολυμπιακά και εκπροσωπούνται ιεραρχικά από διεθνείς ομοσπονδίες.

Άννα Κορακάκη

Η Άννα Κορακάκη (Δράμα, 8 Απριλίου 1996) είναι Ελληνίδα σκοπεύτρια και ολυμπιονίκης. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2016 στο Ρίο ντε Τζανέιρο κατέκτησε το χρυσό μετάλλιο στο πιστόλι 25 μέτρων και το χάλκινο μετάλλιο στο αεροβόλο πιστόλι 10 μέτρων και έγινε ο δεύτερος Έλληνας αθλητής μετά τον Κωνσταντίνο Τοικλητήρα το 1912 και η πρώτη γυναίκα Ελληνίδα αθλήτρια στην ιστορία των Ελληνικών Ολυμπιακών Ομάδων, που κατέκτησε δύο μετάλλια στην ίδια διοργάνωση Ολυμπιακών Αγώνων.



## Ζάχου Βικτώρια ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗ



Η αναρρίχηση είναι ένα άθλημα που θέλει δύναμη και αντοχή. Για να ξεκινήσεις πρέπει να βάλεις μια ειδική σκόνη που λέγεται μαγνησία και φυσικά τα ειδικά παπούτσια. Με το που ανέβεις

πρέπει να αρχίσεις να πάνεις αυτά τα ειδικά πιασίματα που βρίσκονται στον τοίχο αναρρίχησης και ξεκινάς προσπαθώντας να ανέβεις μέχρι την κορυφή. Είναι λίγο δύσκολο, γιατί τα πιασίματα όσο ανεβαίνεις δυσκολεύουν. Η αναρρίχηση βοηθάει, γιατί σε κάνει ικανό να μπορείς να ανεβαίνεις στα βουνά ή κάπου αλλού.

Η αναρρίχηση είναι ένα δύσκολο άθλημα, γιατί πρέπει να βάζεις δύναμη και να έχεις αντοχή στα χέρια και στα πόδια για να ανέβεις προς τα πάνω. Το πιο δύσκολο όμως είναι να κατέβεις. Ο τοίχος έχει ύψος 16 μέτρα.

Η αναρρίχηση χωρίζεται στην ασφαλισμένη, στην οποία υπάρχει η χρήση σχοινιού και στην αναρρίχηση σε χαμηλά βράχια ή κλειστές πίστες χωρίς τη χρήση σχοινιού παρά μόνο με τη χρήση ειδικών στρωμάτων. Υπάρχει επίσης και η ελεύθερη μοναχική αναρρίχηση, που γίνεται χωρίς τη λήψη μέτρων ασφαλείας και την κάνουν αυτοί που είναι πολύ έμπειροι στο άθλημα. Τα τελευταία χρόνια υπάρχουν ειδικοί χώροι πιο οργανωμένοι για το συγκεκριμένο άθλημα. Η αναρρίχηση είναι ένα ωραίο άθλημα.



Εξοπλισμός αναρρίχησης  
Ανάλογα με τη μορφή της αναρρίχησης χρησιμοποιείται και ο αντίστοιχος εξοπλισμός:

- Η «ζώνη μέσης»
- Κράνος
- Ένα ή και δύο δυναμικά σχοινιά, διαφόρων διαμέτρων και μήκους και κρικοί ασφαλείας
- Ειδικά αναρριχητικά παπούτσια
- Σκόνη μαγνησία για να μη γλιστράνε τα χέρια



Η αναρρίχηση έγινε ολυμπιακό άθλημα το 2020 στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Τόκιο.

Ανυφαντή Κωνσταντίνα, Γιαννέλου  
Δέσποινα, Κίτσης Παρασκευάς,  
Κουτρούλιας Δημήτριος

## 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 χωρίς να τον ρίξουν κάτω. Το αγώνισμα είναι, μαζί με το άλμα επί κοντώ, ένα από τα δύο κάθετα αγωνίσματα άλματος στο Ολυμπιακό πρόγραμμα στίβου. Από την αρχαιότητα, οι αγωνιζόμενοι έχουν εισαγάγει όλο και πιο αποτελεσματικές τεχνικές για να φτάσουν στις σύγχρονες μορφές.

Ως πρώτος αθλητής στην ιστορία του αγωνίσματος αναφέρεται ο Άγγλος Δ. Γουόκερ, ο οποίος το 1834 πήδησε τα 1,68 μέτρα στους αγώνες "Μπρίτσι Μάιλ Εξερσάιζ".

Οι πρώτοι άλτες χρησιμοποιούσαν είτε μια περίτεχνη προσέγγιση ευθεία είτε μια τεχνική ψαλιδιού. Γύρω στις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα οι τεχνικές άρχισαν να αλλάζουν.

Ρεκόρ ανδρών

Παγκόσμιο Χαβιέρ Σοτομαγιόρ Κούβα  
Κούβα 2,45 μέτρα (1993)

Ολυμπιακό Τσαρλς Όστιν ΗΠΑ 2,39  
μέτρα (1996)

Ρεκόρ γυναικών

Παγκόσμιο Γιαροσλάβα Μάχουτσικ  
Ουκρανία 2,10 μέτρα (2024)

Ολυμπιακό Γελένα Σλεσαρένκο Ρωσία  
2,06 μέτρα (2004)

Λάμπρος

Παπακώστας

Ο Λάμπρος

Παπακώστας

(Καρδίτσα, 20  
Οκτωβρίου 1969)

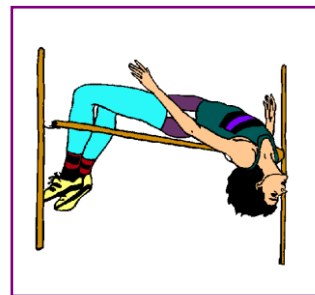
είναι Έλληνας  
πρώην αθλητής  
του άλματος εις

ύψος, που

διακρίθηκε σε εθνικό και διεθνές επίπεδο.

Η μεγαλύτερη διάκριση στην καριέρα του ήταν η κατάκτηση του αργυρού μεταλλίου στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα κλειστού στίβου το 1995 στη Βαρκελώνη και του αργυρού δύο χρόνια αργότερα, στο Παλέντε Μπερσί του Παρισιού.

Είναι κάτοχος του πανελληνίου ρεκόρ στον ανοικτό και τον κλειστό στίβο, με επιδόσεις 2,36 μ. και 2,35 μ. αντίστοιχα.



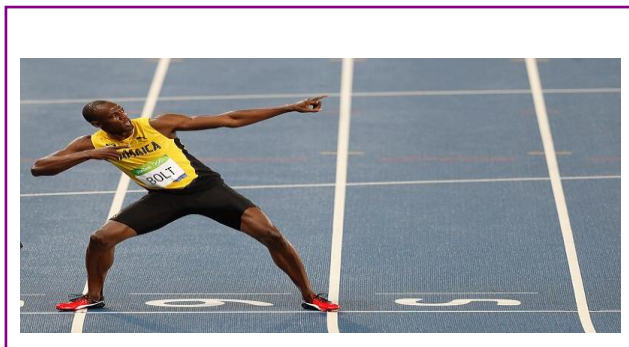
## Καλλιώρας Νεκτάριος ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΑΝΤΟΧΗΣ



### ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΕΚΑΤΟ ΜΕΤΡΩΝ

Ο δρόμος των 100 μέτρων ανήκει στα αγωνίσματα ταχύτητας στο άθλημα του στίβου. Είναι η μικρότερη απόσταση σε αγώνισμα του ανοικτού στίβου, αντιπροσωπεύοντας καλύτερα το πρώτο συνθετικό του ολυμπιακού συνθήματος Citius, Altius, Fortius (Πιο γρήγορα, υψηλότερα, πιο δυνατά) στον κλασικό αθλητισμό.

Το παγκόσμιο ρεκόρ στους άνδρες κατέχει ο Γιουσέιν Μπολτ από τη Τζαμάικα με 9,58 δευτερόλεπτα από το 2009 στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Στίβου του Βερολίνου. Κάποιοι λένε ότι το εκπληκτικό αυτό ρεκόρ δε θα σπάσει ποτέ.



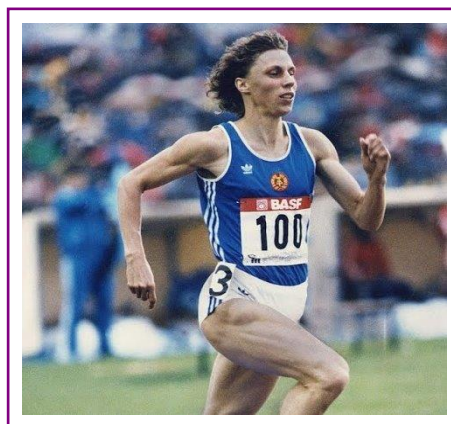
Το παγκόσμιο ρεκόρ στις γυναίκες κατέχει η Φλόρενς Γκρίφιθ Τζόινερ από τις Η.Π.Α με 10,49 δευτερόλεπτα από το 1988 στην Ινδιανάπολη.

### ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΤΕΤΡΑΚΟΣΙΩΝ ΜΕΤΡΩΝ

Τα 400 μέτρα είναι η αντοχή στην ταχύτητα. Για μια καλή επίδοση ο αθλητής πρέπει να ασκείται στα 100 και στα 200 μέτρα. Η επίδοσή του εξαρτάται από την ταχύτητα, τη δύναμη, την αντοχή και την ευλυγισία.



Το παγκόσμιο ρεκόρ στους άνδρες το κατέχει ο Γουέιν Φαν Νίκερκ από τη Νότια Αφρική με 43,03 δευτερόλεπτα από το 2016 στους ολυμπιακούς αγώνες του Ρίο Ντε Τζανέιρο. Το παγκόσμιο ρεκόρ στις γυναίκες κατέχει η Μαρίτα Κοχ από την Ανατολική Γερμανία με 47,60 δευτερόλεπτα από το 1985 στην Καμπέρα.



Ντασκαγιάννης Απόστολος Ραφαήλ,  
Κριτσιάνης Απόστολος, Λέμας  
Ευάγγελος, Μπαμπάτσικου Ανθή,  
Νίκου Δήμητρα, Θεοδοσίου Νικολέτα

## ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ( ΒΟΛΕΪ)



Επινοήθηκε το 1895 στο Χόλιοκ της Μασαχουσέτης, και στους Ολυμπιακούς Αγώνες εντάχθηκε το 1964 στο Τόκιο. Στην Ελλάδα εποπτεύεται από την Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης (ΕΟΠΕ).

Πώς παιζόταν

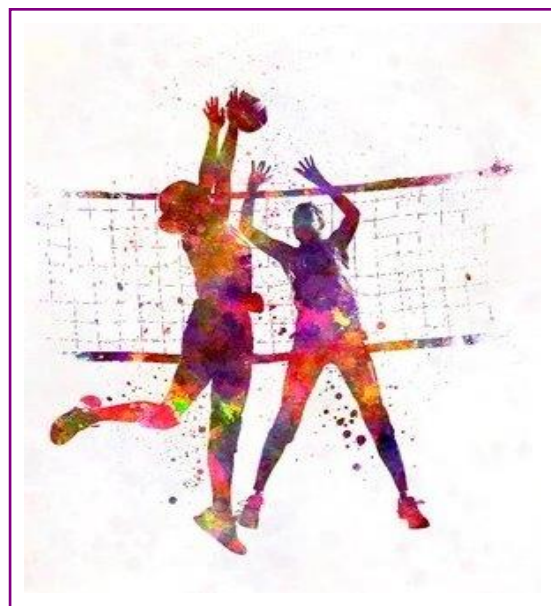
Αρχικά παιζόταν με διάφορες μπάλες. Το 1900 κατασκευάστηκε η πρώτη ειδική μπάλα βόλεϊ.

Το 1947 ιδρύθηκε η Διεθνής Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης (Fédération Internationale de Volleyball ή FIVB) στο Παρίσι, η οποία διαμόρφωσε ενιαίους διεθνείς κανονισμούς. Το 1963 ιδρύθηκε και Ευρωπαϊκή Συνομοσπονδία Πετοσφαίρισης (Confédération Européenne de Volleyball ή CEV). Το 1964 αποτέλεσε σημαντική χρονιά για το βόλεϊ, αφού εντάχθηκε στο πρόγραμμα της Ολυμπιάδας του Τόκιο, τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες!

Στην Ελλάδα η πετοσφαίριση πρωτοήρθε το 1922 από τον Πανιώνιο και τη ΧΑΝΘ. Πρώτος διδάξας του βόλεϊ στην Ελλάδα θεωρείται ο γυμναστής Λευκαδίτης του Π.Γ.Σ. Στη συνέχεια διαδόθηκε και σε άλλους συλλόγους με αποτέλεσμα να προκηρυχτούν τα πρώτα πρωταθλήματα 1924-1926 με πρωταθλητή τον Πανιώνιο το 1924, τον Π.Γ.Π το 1925 και τα Διδασκαλία το 1926.

Κανόνες

- ο παίκτης/η παίκτρια που εκτελεί σερβίς έχει δικαίωμα μιας μόνο προσπάθειας
- ο χρόνος κατοχής της μπάλας στο σερβίς έγινε 8
- επιτρέπεται η απόκρουση της μπάλας με το πόδι ή οποιοδήποτε άλλο μέρος του σώματος
- ο προπονητής μπορεί να στέκεται σε μια ορισμένη περιοχή μπροστά από τον πάγκο και στο γήπεδο.
- επιτρέπεται η πιαστή μπαλιά στην πρώτη επαφή με την μπάλα (στην υποδοχή)
- στο σερβίς η μπάλα επιτρέπεται να ακουμπήσει στο φιλέ
- δεν ισχύει η ζώνη του σερβίς και ο παίκτης/ η παίκτρια μπορεί να εκτελέσει το σερβίς από οποιοδήποτε σημείο, πίσω από την τελική γραμμή, επιλέξει.





Ντασκαγιάννης Απόστολος Ραφαήλ,  
Κριτσιάνης Απόστολος, Λέμας  
Ευάγγελος, Μπαμπάτσικου Ανθή,  
Νίκου Δήμητρα, Θεοδοσίου Νικολέτα

## ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ (ΜΠΑΣΚΕΤ)



Η καλαθοσφαίριση (αγγλικά: basketball), γνωστή και ως μπάσκετ, είναι ομαδικό άθλημα στο οποίο δύο ομάδες πέντε

παικτών η καθεμία, που ανταγωνίζονται η μία την άλλη σε ορθογώνιο γήπεδο, αγωνίζονται με τον πρωταρχικό στόχο να σουτάρουν μία μπάλα (24 εκατοστά σε διάμετρο) μέσα στην μπασκέτα του αντιπάλου (καλάθι διαμέτρου 46 εκατοστών- τοποθετημένη σε ύψος 3,048 μέτρων) σε ταμπλό σε κάθε άκρο του γηπέδου), ενώ ταυτόχρονα να εμποδίσουν την αντίπαλη ομάδα να σουτάρει στην δικιά τους μπασκέτα.

Το εύστοχο σουτ βαθμολογείται με δύο πόντους, εκτός αν γίνει πίσω από τη γραμμή τριών πόντων, που αξίζει τρεις πόντους. Μετά από φάουλ, το παιχνίδι σταματάει προσωρινά και ο παίκτης ο οποίος δέχεται το τεχνικό φάουλ, λαμβάνει το δικαίωμα για μία, δύο ή τρεις ελεύθερες βολές ενός πόντου. Η ομάδα με τους περισσότερους πόντους στο τέλος του παιχνιδιού κερδίζει, αλλά εάν το παιχνίδι λήξει με το αποτέλεσμα ισόπαλο, οι ομάδες συνεχίζουν σε πεντάλεπτη παράταση και αν καταλήξει πάλι σε ισοπαλία τότε δίνονται νέες παρατάσεις μέχρι να αναδειχθεί νικητής.

Είναι το άθλημα που επηρεάζεται και εξαρτάται, περισσότερο από κάθε άλλο, από τις αποφάσεις των διαιτητών.

### Ιστορία

Στις αρχές Δεκεμβρίου του 1891, ο Καναδός Δρ. Τζέιμς Νάισμιθ, καθηγητής φυσικής αγωγής στο Εκπαιδευτήριο της Χριστιανικής Αδελφότητας Νέων YMCA (σημερινό Κολέγιο Σπρίνγκφιλντ) στο Σπρίνγκφιλντ, Μασαχουσέτη, Η.Π.Α.), προσπαθούσε να κρατήσει μία τάξη δραστήρια με την οποία έκανε μάθημα μια βροχερή μέρα.

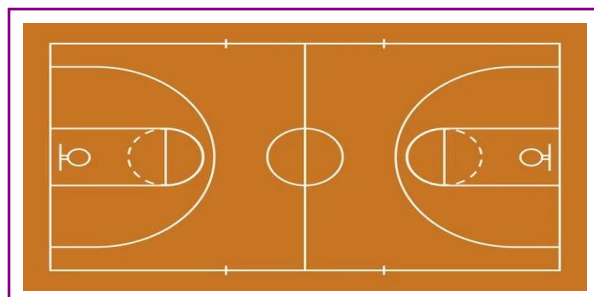
Αναζητούσε ένα δυναμικό παιχνίδι εσωτερικού χώρου και στα κατάλληλα επίπεδα φυσικής κατάστασης κατά τη διάρκεια του μακρύτατου χειμώνα της Νέας Αγγλίας.

Αφού απέρριψε άλλες ιδέες, είτε ως υπερβολικά τραχιές ή ακατάλληλες για κλειστά γυμναστήρια, έγραψε τους βασικούς Κανόνες της Καλαθοσφαίρισης και κάρφωσε ένα καλάθι ροδάκινων σε ύψος 3,03 μέτρων.

Σε αντίθεση με τα σύγχρονα δίχτυα καλαθοσφαίρισης, αυτό το καλάθι ροδάκινων αρχικά διατηρούσε τον πάτο του, και οι μπάλες έπρεπε να ανακτηθούν με το χέρι μετά από κάθε «καλάθι» ή πόντο που σημειωνόταν, από κάποιον που ανέβαινε σε σκάλα, και να ριφθούν πάλι πίσω στον αγωνιστικό χώρο. Αυτό αποδείχθηκε αναποτελεσματικό και χρονοβόρο.

Έτσι σύντομα το κάτω μέρος του καλάθιού αφαιρέθηκε, πράγμα που επέτρεπε να ξαναπέφτει απευθείας η μπάλα.

Μεταγενέστερα, προστέθηκε και ένα δίχτυ κάτω από τη στεφάνη του καλάθιού, με σκοπό να μειώνεται η ταχύτητα της μπάλας κατά την πτώση της, αφού έχει μόλις μπει στο καλάθι, έτσι ώστε να αποφευχθεί ενδεχόμενος κίνδυνος τραυματισμού των παικτών που θα τύχει να είναι κάτω από το καλάθι.



Ντασκαγιάννης Απόστολος Ραφαήλ,  
Κριτσιάνης Απόστολος, Λέμας  
Ευάγγελος, Μπαμπάτσικου Ανθή,  
Νίκου Δήμητρα, Θεοδοσίου Νικολέτα

## ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ



Το ποδόσφαιρο είναι ομαδικό άθλημα που παίζεται ανάμεσα σε δύο ομάδες με 11 παίκτες η κάθε μια. Σκοπός της κάθε ομάδας είναι να οδηγήσει την μπάλα στο αντίπαλο τέρμα, δηλαδή να βάλει γκολ. Η ομάδα που θα επιτύχει τα περισσότερα γκολ ως το τέλος του παιχνιδιού κερδίζει τον αγώνα, ενώ αν καμία ομάδα δεν σημειώσει γκολ (η γνωστή ως «λευκή ισοπαλία», 0-0) ή και οι δύο ομάδες καταλήξουν στο τέλος του παιχνιδιού με τον ίδιο αριθμό γκολ σε σκορ, τότε το παιχνίδι λήγει ισόπαλο.

Πως παίζεται

Οι παίκτες χειρίζονται την μπάλα κυρίως με τα πόδια, αλλά και με τον κορμό ή το κεφάλι. Σκοπός της κάθε ομάδας είναι να βάλει γκολ, (από την αγγλική λέξη goal που σημαίνει σκοπός) ή «να σημειώσει τέρμα» ή «να σκοράρει», όπως λέγεται στην ειδική ποδοσφαιρική γλώσσα.

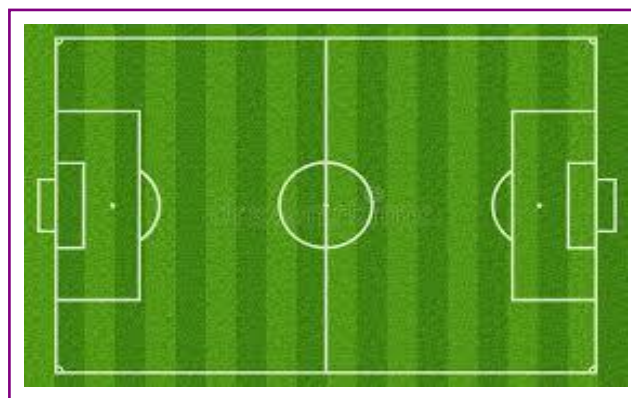
Το γήπεδο

Ο αγωνιστικός χώρος διεξαγωγής του ποδοσφαίρου είναι γήπεδο σε σχήμα ορθογώνιου παραλληλόγραμμου, το οποίο χαράσσεται με λευκές γραμμές. Όλες οι γραμμές πρέπει να έχουν το ίδιο πλάτος, το οποίο δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 12 εκατοστά, και θεωρείται ότι αποτελεί χώρο της

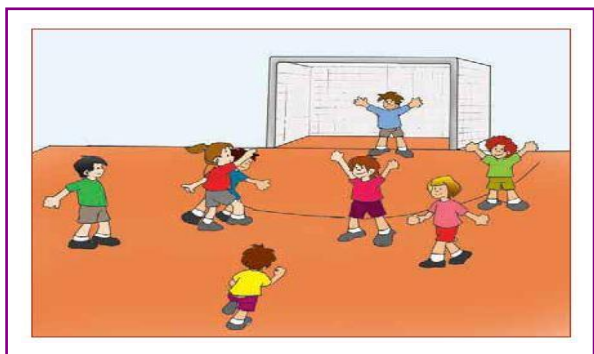
περιοχής την οποία ορίζει κάθε γραμμή. Οι δύο μακρύτερες πλευρές του παραλληλογράμμου ονομάζονται πλάγιες γραμμές και οι δύο



στενότερες γραμμές τέρματος. Για διεθνείς ποδοσφαιρικούς αγώνες ενηλίκων το μήκος της πλάγιας γραμμής πρέπει να κυμαίνεται από 100 μέχρι 110 μέτρα και η γραμμή τέρματος από 64 μέχρι 75 μέτρα. Για εθνικούς και άλλους μικρότερους ποδοσφαιρικούς αγώνες η πλάγια γραμμή μπορεί να έχει μήκος 90 έως 120 μέτρα και η γραμμή τέρματος από 45 έως 90 μέτρα, με την προϋπόθεση ότι το μήκος της πλάγιας γραμμής είναι πάντα μεγαλύτερο από το μήκος της γραμμής τέρματος και ο αγωνιστικός χώρος δεν γίνεται τετράγωνο. Σε κάθε γωνία («κόρνερ») του αγωνιστικού χώρου τοποθετείται ένα κοντάρι ύψους το λιγότερο 1,5 μέτρο, χωρίς αιχμηρή κορυφή, με σημαία. Κοντάρια με σημαία επιτρέπεται να τοποθετηθούν επίσης σε κάθε άκρο της διχοτόμου γραμμής σε απόσταση το λιγότερο ένα μέτρο έξω από την πλάγια γραμμή. Στο εσωτερικό κάθε γωνίας του αγωνιστικού χώρου χαράσσεται ένα τεταρτημόριο κύκλου με ακτίνα ένα μέτρο από κάθε κοντάρι.



## Βλάχος Λάμπρος, Ζότε Κωνσταντίνος ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ (ΧΑΝΤΜΠΟΛ)



Το γήπεδο του χάντμπολ είναι ορθογώνιο παραλληλόγραμμο με διαστάσεις 40Χ20 μέτρα. Έχει δύο τέρματα με διαστάσεις 2Χ3 μέτρα. Η περιοχή του τέρματος ορίζεται στα 6 μέτρα. Μια γραμμή σε σχήμα ημικύκλιου επιτρέπει να ξεχωρίζει η περιοχή αυτή. Δικαίωμα να πατήσει σε αυτή τη περιοχή έχει αποκλειστικά ο τερματοφύλακας και κανένας άλλος από τους παίκτες. Οι παίκτες διακρίνονται σε βασικούς, που είναι επτά (μαζί με τον τερματοφύλακα) και σε ισάριθμους αναπληρωματικούς. Κάθε αγώνας διευθύνεται από δυο διαιτητές με τις ίδιες αρμοδιότητες. Είναι υπεύθυνοι για τη μέτρηση του σκορ και του χρόνου παιχνιδιού. Οι διαιτητές στο παιχνίδι βοηθούνται από ένα χρονομέτρη και ένα σημειωτή.

Ο χρόνος του παιχνιδιού είναι ανάλογα με την ηλικία των παικτών. Για παιδιά από 8 – 12 ετών είναι δύο εικοσάλεπτα και δέκα λεπτά διάλειμμα.

Για παιδιά 12 – 14 ετών ο χρόνος του παιχνιδιού είναι δύο ημίχρονα των είκοσι πέντε λεπτών το καθένα με διάλειμμα 10 λεπτών. Στο δεύτερο ημίχρονο οι ομάδες αλλάζουν τέρματα.

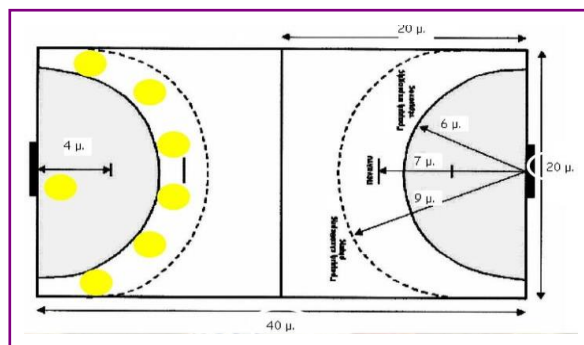
Η μπάλα που χρησιμοποιείται στο άθλημα είναι κατασκευασμένη από δέρμα και η περίμετρός της διαφέρει στους άνδρες σε σχέση με τις γυναίκες. Υπάρχουν δύο μπάλες σε κάθε αγώνα. Η εφεδρική μπάλα

χρησιμοποιείται με απόφαση των διαιτητών για να μην υπάρχει καθυστέρηση στο παιχνίδι. Ο βασικός σκοπός είναι η να σταλεί η μπάλα στο τέρμα της αντίπαλης ομάδας από τους παίκτες ή τις παίκτριες. Αυτό γίνεται με την αποκλειστική χρήση των χεριών. Οι παίκτες που πραγματοποιούν επίθεση δεν επιτρέπεται να κρατήσουν την μπάλα για χρόνο μεγαλύτερο των 3 δευτερολέπτων χωρίς να πασάρουν, να σουτάρουν ή να κάνουν ντρίμπλα. Στη διάρκεια του αγώνα μπορεί να γίνουν απεριόριστες αλλαγές μεταξύ των παικτών ή παικτριών.

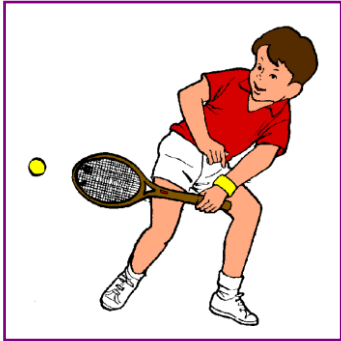
Σε περίπτωση που ο παίκτης ή η παίκτρια χτυπήσει τον αντίπαλο με αντιαθλητικό τρόπο, τότε δέχεται απευθείας κόκκινη κάρτα. Κανονικά ο διαιτητής προειδοποιεί με κίτρινη κάρτα για παράβαση, αλλά σε περίπτωση που το χτύπημα είναι σκληρό, τότε μπορεί να παραβλέψει την προειδοποίηση και ο παίκτης που έκανε το χτύπημα αποβάλλεται για δύο λεπτά και μετά επανέρχεται στο παιχνίδι. Ωστόσο, ο παίκτης μπορεί να αποβληθεί οριστικά από τον αγώνα εάν συμπληρώσει τρεις αποβολές διάρκειας δύο λεπτών η καθεμιά.

Κάθε ομάδα έχει το δικό της χρώμα και σχέδιο στη στολή της. Σε περίπτωση που οι δύο ομάδες που παίζουν έχουν το ίδιο χρώμα φανέλας, αλλάζει χρώμα στις φανέλες η ομάδα που είναι γηπεδούχος.

Το χάντμπολ έχει τις ρίζες του στην αρχαία Ελλάδα και εμφανίζεται για πρώτη φορά στους ολυμπιακούς αγώνες του Βερολίνου το 1936. Η έδρα της ομοσπονδίας βρίσκεται στη πόλη της Ελβετίας τη Γενεύη.



## Βαβλέκης Άγγελος ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ (ΤΕΝΙΣ)



Η αντισφαίριση, αλλιώς τένις, όπως κατά κανόνα αναφέρεται στα ελληνικά και είναι κοινώς γνωστό, είναι σύγχρονο αθλητικό παιχνίδι. Οι παίκτες

χρησιμοποιούν ρακέτες για να χτυπήσουν μια λαστιχένια σφαίρα που καλύπτεται με χνουδωτό ύφασμα πέρα από ένα δίχτυ στο γήπεδο του αντιπάλου. Με προέλευση την Ευρώπη, προς τα τέλη του 19ου αιώνα, η αντισφαίριση διαδόθηκε πρώτα σε όλο τον αγγλόφωνο κόσμο, ιδιαίτερα μεταξύ των ανώτερων κοινωνικών στρωμάτων τα πρώτα χρόνια.

Η λέξη τένις προέρχεται από την Γαλλική λέξη tenez (τενέ) (από το ρήμα tenir) που φώναζαν οι Γάλλοι παίκτες όταν ήταν να σερβίρουν.

Το πρώτο τουρνουά αντισφαίρισης καταγράφεται στο Γουίμπλετον στο Λονδίνο το 1877.

Στην Ελλάδα η αντισφαίριση χρονολογείται από το 1896.



Υψιστη διοικητική αρχή	<u>Διεθνής Ομοσπονδία Αντισφαίρισης</u>
Πρώτο παιχνίδι	Μεταξύ 1859 και 1865, <u>Μπέρμιγχαμ, Αγγλία</u>
<b>Χαρακτηριστικά</b>	
Επαφή	Όχι
Μέλη ομάδας	Ατομικό ή διπλό (2-4ατόμων)
Μικτών φύλων	Ναι, διακριτές διοργανώσεις και μικτό διπλό
Κατηγοριοποίηση	Άθλημα ρακέτας
Εξοπλισμός	Μπαλάκι τένις, Ρακέτα τένις
Χώρος διεξαγωγής	Κλειστό ή ανοικτό γήπεδο τένις
<u>Ολυμπιακό άθλημα</u>	1896 – 1924, 1988 – σήμερα
<u>Παραολυμπιακό άθλημα</u>	Τμήμα του Θερινού Ολυμπιακού προγράμματος από το 1992

