

2° ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ

Project 2

Θέμα : "Μη διαδεδομένα ολυμπιακά αθλήματα"

Α) ΜΠΑΝΤΜΙΝΤΟΝ - ΑΝΤΙΠΤΕΡΙΣΗ



Η αντιπτερίση, γνωστή με το διεθνή όρο μπάντμιντον (*badminton*), είναι άθλημα, μια παραλλαγή του [τέννις](#). Το μπαλάκι έχει φτερά και η τροχιά του είναι ασυνεπής. Ο παίκτης πρέπει να το χτυπήσει με πολύ μεγάλη δύναμη για να φύγει γρήγορα αλλά και πάλι το μπαλάκι μπορεί να μην υπακούσει. Οι αθλητές πρέπει να έχουν ορισμένες ειδικές ικανότητες, γι' αυτό και είναι λίγοι αυτοί που ασχολούνται με το άθλημα. Παίζεται με δυο παίκτες και με τέσσερις ανά δύο, όπως και στο τένις. Στην Ελλάδα ήρθε το 1988.

❖ Η αντιπτερίση στην Ελλάδα

Στην Ελλάδα το άθλημα πρωτοεμφανίστηκε στην Κομοτηνή το 1988. Ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής Στεπάν Παρτεμιάν συναντήθηκε στην πόλη Χάσκοβο της Βουλγαρίας, με τον τότε Ομοσπονδιακό Προπονητή και σημερινό πρόεδρο της Εθνικής Ομοσπονδίας Αντιπτερίσης της Βουλγαρίας Δρ. Πούζαντ Καζαμπιάν, ο οποίος του έδωσε τον πρώτο εξοπλισμό και τις απαραίτητες τεχνικές οδηγίες. Σύντομα δημιουργήθηκε ένας πυρήνας ατόμων στους οποίους η ιδέα του νέου αυτού αθλήματος φάνηκε ελκυστική. Η συμβολή του καθηγητή Φυσικής Αγωγής Παναγιώτη Αντωνίου ήταν καθοριστική, δημιουργώντας μια βάση για την ανάπτυξη του αθλήματος στην πόλη της Κομοτηνής, μέσα από το Τ.Ε.Φ.Α.Α. (Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού) του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης και αργότερα ιδρύοντας και αθλητικό σύλλογο. Ο μικρός αριθμός των ατόμων που ασχολούνταν με το άθλημα τα χρόνια εκείνα, δεν επέτρεπαν τη διοργάνωση αγώνων στο εσωτερικό. Έτσι, οι πρώτες αγωνιστικές υποχρεώσεις ήταν σε γειτονικές χώρες (Βουλγαρία και Κύπρος). Σύντομα ιδρύθηκε και το

πρώτο τμήμα Αντιπτέρησης σε αθλητικό σύλλογο (Σεπτέμβριος 1989)
από την Ένωση Αρμενίων Αθλητών Θεσσαλονίκης, η οποία στις 11
Νοεμβρίου 1990 εγγράφηκε ως δόκιμο μέλος στη Διεθνή Ομοσπονδία.

Λίγα λόγια...

Το badminton αποτελεί ένα από τα τέσσερα αθλήματα που παίζονται με ρακέτα και είναι με διαφορά το πιο γρήγορο.

Παίζεται από δύο ως τέσσερις παίκτες και χωρίζεται σε:

Απλό αντρών (δύο αθλητές)

διπλό αντρών (τέσσερις αθλητές χωρισμένοι σε δύο ομάδες)

απλό γυναικών κ διπλό γυναικών όπου ισχύει το ίδιο και με τους άντρες

και διπλό μικτό όπου ένα ζευγάρι άντρας-γυναίκα είναι αντίπαλο σε ένα αντίστοιχο (εδώ είναι και μια πρωτοτυπία του badminton καθώς είναι το μόνο άθλημα στο οποίο παίζουν συμπαίκτες άντρας με γυναίκα).

Το παιχνίδι παίζεται με ρακέτα και το φτερό (shuttlecock αγγλιστί) ενώ μεταξύ των δύο αντιπάλων υπάρχει φιλέ, που το ύψος του είναι στο 1.55m στα δύο άκρα και στο 1.52m στη μέση.

Τα φτερά διακρίνονται στα φυσικά, που κατασκευάζονται από 16 πραγματικά φτερά χήνας, και στα πλαστικά.

Αντικειμενικός σκοπός του παιχνιδιού είναι να πέσει το φτερό στο γήπεδο του αντιπάλου, μιας περιοχής δηλαδή 6,70X6,10m.

Ενώ ο χώρος του γηπέδου φαίνεται μικρός, σε αυτόν βρίσκεται μόνο ένας αθλητής, σε αντίθεση με το βόλεϊ που είναι 9x9 και βρίσκονται 6 άτομα, και η αντοχή που απαιτείται σε υψηλό επίπεδο παιχνιδιού είναι εξαιρετικά υψηλή. Σε επίσης υψηλά επίπεδα βρίσκεται η ταχύτητα και η εκρηκτικότητα που χρειάζεται ο αθλητής και είναι άμεσα συγκρίσιμη μόνο με αθλήματα όπως οι πολεμικές τέχνες.

Οι πόντοι στο μπάντμιντον είναι μέχρι τα 21. Σε περίπτωση 20-20 τότε πρέπει να υπάρχει διαφορά 2 πόντων μέχρι να φτάσουμε στους 30, όπου και τελειώνει το σετ. Νικητής είναι αυτός που θα κερδίσει 2 σετ.

Η πρώτη συμμετοχή Ελλήνων παικτών έγινε στους Ολυμπιακούς της Αθήνας

Ρακέτα: Οι πρώτες ρακέτες ήταν ξύλινες. Σήμερα χρησιμοποιούνται υλικά προηγμένης τεχνολογίας για την κατασκευή τους (Αλουμίνιο, γραφίτης, τιτάνιο). Η πλεγμένη επιφάνεια αποτελείται από νήματα συνθετικού πλαστικού. Η ρακέτα αποτελείται από τη λαβή, το στέλεχος, την κεφαλή και την πλεγμένη επιφάνεια. Ζυγίζει συνολικά 85-100 γραμμάρια

Φτερό: Το φτερό αποτελείται από ένα ημισφαίριο από φελλό καλυμμένο με δέρμα, πάνω στο οποίο σφηνώνονται 16 φτερά χήνας που σχηματίζουν χαρακτηριστικό κώνο. Ένα φτερό πρέπει να ζυγίζει από 4,74 μέχρι 5,50 γραμμάρια.

Γήπεδο: Το γήπεδο έχει σχήμα ορθογωνίου παραλληλόγραμμου και οι διαστάσεις του είναι 13,40μ x 6,10μ. Το γήπεδο χωρίζεται σε δύο ίσα μέρη από ένα φιλέ, που στους ορθοστάτες έχει ύψος 1,55μ.

Β) ΞΙΦΑΣΚΙΑ - ΟΠΛΟΜΑΧΙΑ



Η ξιφασκία ή οπλομαχία, όπως λέγεται μερικές φορές, αποτελεί ένα από τα βασικά ολυμπιακά αθλήματα. Περιλαμβάνεται στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων από την Α΄ Ολυμπιάδα το 1896 στην Αθήνα. Γυναικεία αγωνίσματα μπήκαν στους αγώνες από το 1924 στο Παρίσι. Ο στόχος κάθε αθλητή είναι να χτυπήσει τον αντίπαλο χωρίς να χτυπηθεί.

Η ξιφασκία αποτελεί [άθλημα](#) χειρισμού (εκπαιδευτικού) ξίφους, που ασκείται με τρία διαφορετικά μέσα:

- Το ξίφος ασκήσεως,
- το ξίφος μονομαχίας
- τη σπάθη

Κάθε μέσο από τα παραπάνω έχει το δικό του στυλ και έναν σύνολο κανόνων αποκλειστικά δικό του. Ο στόχος κάθε αθλητή είναι ο ίδιος για όλα τα ασκούμενα μέσα, να χτυπήσει κάποιος τον αντίπαλο χωρίς να χτυπηθεί.

- Σημειώνεται ότι η ξιφασκία είναι διάφορη της **ξιφομαχίας**. Η μεν πρώτη είναι εξάσκηση χειρισμού ξίφους, από τον ξιφιστή, η δε δεύτερη είδος μονομαχίας ξιφομάχων όπου κάθε κύτπημα μπορεί να επιφέρει τραυματισμό, ακρωτηριασμό μέχρι και θάνατο. Σήμερα το είδος αυτό σε πολεμικές συγκρούσεις έχει εκλείψει, αλλά και η ιδιωτική αναμέτρηση μονομαχία αποτελεί ποινικό αδίκημα. Συνέπεια αυτών είναι οι όροι αυτοί να συγχέονται.

Στις μέρες μας η ξιφασκία είναι ένα ειρηνικό και απολύτως ασφαλές άθλημα. Θεωρείται ευγενές και αυτό ίσως είναι ένα από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που έχει κρατήσει - και της αξίζει άλλωστε - από τους προγόνους της. Έχει αλλάξει ο τρόπος αντιμετώπισής του, έχει αποποιηθεί και το χαρακτηρισμό του αθλήματος των βασιλέων και των ηγεμόνων, αφού όλο και περισσότερα παιδιά κατακλύζουν τους συλλόγους - που δεν είναι πια κλειστές λέσχες και clubs). Απευθύνεται σε άνδρες, γυναίκες και παιδιά από 7 χρονών. Βέβαια υπάρχουν και κανόνες ασφαλείας που εξαλείφουν πιθανότητες τραυματισμού.

- Οι στολές των αθλητών κατασκευάζονται από συνθετικό ανθεκτικό υλικό κέβλαρ (το υλικό που χρησιμοποιείται στις θωρακίσεις αυτοκινήτων και στην κατασκευή αλεξίσφαιρων γιλέκων).
- Οι μάσκες που καλύπτουν το πρόσωπο διαθέτουν ενισχυμένο μεταλλικό πλέγμα και fiberglass με μεγαλύτερο θώρακα για το λαιμό.
- Τα ξίφη κατασκευάζονται από ειδικά κατεργασμένο άθραυστο ατσάλι.

Γ) ΠΙΝΚΓ ΠΟΝΓΚ – ΕΠΙΤΑΠΕΖΙΑ 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

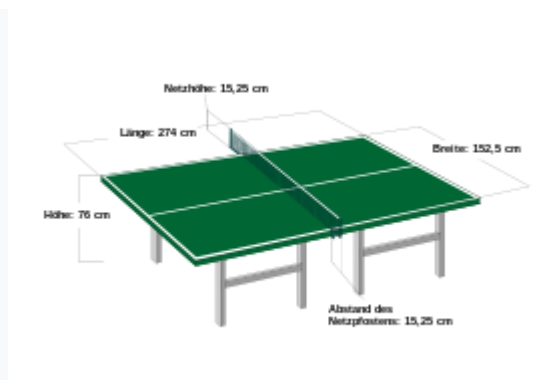
κανονισμούς), η σύγκριση μεταξύ τους σταματά εδώ. Το βάρος της [μπάλας](#), η μικρή περιοχή του [τραπεζιού](#), ο περιορισμένος χρόνος αντίδρασης κάνουν το παιχνίδι αρκετά σύνθετο και δύσκολο, ενώ απαιτείται, όσο και αν φαίνεται περίεργο, ιδιαίτερα καλή φυσική κατάσταση. Είναι [Ολυμπιακό άθλημα](#) και εντάχθηκε στο πρόγραμμα των [Θερινών Ολυμπιακών Αγώνων του 1988 στη Σεούλ](#).

-Εξοπλισμος-

A.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.

B.Τραπέζι



Η επιτραπέζια αντισφαίριση παίζεται σε τραπέζι φτιαγμένο από [ξύλο](#) ή σύνθεση ξύλου και [μετάλλου](#). Η επιφάνεια του τραπεζιού 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 τραπεζιού.

Γ.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.

Δ) ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ



Η **Τοξοβολία** είναι η δεξιότητα / πρακτική της χρήσης ενός τόξου για την εκτόξευση βελών. Ιστορικά η τοξοβολία εμφανίζεται στην ύστερη Παλαιολιθική εποχή. Η Τοξοβολία είναι παράλληλα ένα ολυμπιακό άθλημα. Υπάρχουν δύο κατηγορίες τόξων, τα ολυμπιακά και τα σύνθετα τόξα. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες λαμβάνουν μέρος μόνο οι αθλητές που αγωνίζονται με ολυμπιακό τόξο. Ο κάθε αθλητής εντάσσεται σε μια κατηγορία ανάλογα με την ηλικία του. Η απόσταση στην οποία διαγωνίζονται οι αθλητές αλλάζει ανάλογα με το είδος του αγώνα και την κατηγορία στην οποία εντάσσεται ο κάθε αθλητής. Για παράδειγμα, στους ολυμπιακούς αγώνες η επίσημη απόσταση είναι τα εβδομήντα μέτρα. Οι επίσημες αποστάσεις για την κατηγορία γυναικών είναι 70m - 60m - 50m - 30m. Για την κατηγορία αντρών είναι 90m - 70m - 50m - 30m. Ο στόχος στον οποίο καρφώνεται το βέλος αποτελείται από δέκα κύκλους, πέντε διαφορετικών χρωμάτων (κίτρινο, κόκκινο, μπλε, μαύρο, άσπρο) από μέσα προς τα έξω. Κάθε κύκλος αντιπροσωπεύει και ένα αριθμό βαθμών.

-Η Τοξοβολία στην Ελληνική Ιστορία-

Υπάρχουν επαρκή στοιχεία για να υποστηριχθεί το επιχείρημα ότι οι Μινωίτες όσο και οι Μυκηναίοι χρησιμοποιούσαν σε εκτεταμένη βάση σύνθετα τόξα, φτιαγμένα απο ξύλο , κέρατο και τένοντες^[1] ήδη απο την δεύτερη χιλιετία π.Χ. Η τοξοβολία στους επόμενους 3 αιώνες έπειτα απο την πτώση των ανακτορικών βασιλείων παρουσιάζει μια καμπή στην ηπειρωτική Ελλάδα και μόνο στην Κρήτη υπάρχουν δείγματα για την εκτεταμένη χρήση της με βάση τον μεγάλο αριθμό αιχμών βελών που έχουν βρεθεί στο νησί και αντιστοιχούν σε εκείνη την περίοδο. Στην Αρχαϊκή και Κλασσική περίοδο οι Ελληνικοί στρατοί εντάσσουν συστηματικά μονάδες τοξοτών στις Οπλιτικές φάλαγγες και η μαχητική τοξοβολία παρουσιάζει μια ενδιαφέρουσα ποικιλομορφία τακτικών εμπλοκής, μεθόδων τόξευσης^[2], και εξοπλιστικών καινοτομιών. Ένα σώμα στρατού χωρίς την υποστήριξη τοξοτών είναι ευάλωτο στο αντίπαλο ιππικό και ψιλούς γιαυτό και η παρενταγμένη παρουσία τοξοτών ήταν επιβεβλημένη κυρίως στις Κλασσικές φάλαγγες^[3]. Στην Ελληνιστική Εποχή οι μονάδες των τοξοτών λειτουργούν σαν ενιαίο Σώμα και όχι παρενταγμένοι μέσα στην φάλαγγα. Διοικούνται μόνιμα απο τον επιχειρησιακό διοικητή τους ο οποίος τιτλοφορείται "τόξαρχος", η θέση του οποίου χηρεύει τρεις φορές μέσα σε δύο χρόνια στο στρατό του Αλεξάνδρου^[4].

Ε) ΣΚΟΠΟΒΟΛΗ



Η σκοποβολή είναι ένα [άθλημα](#), που έχει τις ρίζες του βαθιά από τα προϊστορικά χρόνια. Βασική αφορμή για την ανάπτυξή 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 εξέλιξή του έπαιξε το γεγονός ότι η σκοποβολή μπήκε στο πρόγραμμα των [Ολυμπιακών αγώνων το 1896](#).

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

❖ Μαθητες /τριες (με αλφαβητική σειρά)

Βλάχος Κωνσταντίνος
Γούλας Γεώργιος
Καλλιώρη Ελένη
Κόκκινος Λάμπρος
Κολομτσάς Αλέξανδρος
Κοντογιάννη Μαριάννα
Κουκιάσας Δημήτρης
Κουκοβίνος Γιάννης
Μιχαλάκης Γεώργιος
Νίκας Γεώργιος
Παρλαλίδη Αγγελική
Παρλαλίδη Άννα
Ρούλιας Ηλίας
Ρούτση Ορέστης
Σινγκ Γκριντερντιπτι
Σκόνδρας Γεώργιος
Σκόπα Κωνσταντίνα
Τουρκοχωρίτης Ηλίας

❖ Υπεύθυνος Καθηγητής

Κωτσαλάς Ιωάννης

