

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ



Αθλητισμός

Β΄ Λυκείου 1ου ΓΕΛ Ναυπλίου

Πίνακας περιεχομένων

A. Πρόλογος	3
B. Εισαγωγή	4
Γ. Θεωρητική επισκόπηση	
Γ.1. Ποδόσφαιρο	5
Γ.2. Καλαθοσφαίριση	9
Γ.3. Πετοσφαίριση	16
Γ.4. Συγχρονισμένη Κολύμβηση	19
Γ.5. Ολυμπιακό στάδιο.	21
Δ. Μεθοδολογία	24
Ε. Αποτελέσματα	25
Στ. Συμπεράσματα.	28
Παράρτημα - Ερωτηματολόγιο.	29
Βιβλιογραφία	30

A. ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το τμήμα του Project μας, αποφάσισε στο δεύτερο τετράμηνο, μετά την ολοκλήρωση της πρώτης μας εργασίας να ασχοληθεί με κάτι διαφορετικό. Έπειτα από προτάσεις και συζητήσεις, λοιπόν, καταλήξαμε να μελετήσουμε την πορεία του αθλητισμού στη χώρα μας. Έτσι, ενταχθήκαμε σε τέσσερις ομάδες εργασίας και η κάθε ομάδα, που αποτελούνταν από πέντε μαθητές, ανέλαβε μια διαφορετική δραστηριότητα πάνω στο θέμα (ερωτηματολόγιο, έρευνα στο πεδίο, αναζήτηση υλικού στο διαδίκτυο ή σε βιβλιογραφία). Επίσης, πραγματοποιήθηκε επίσκεψη στη βιβλιοθήκη του Τμήματος Ελληνικών Σπουδών του Πανεπιστημίου Harvard στο Ναύπλιο, ώστε οι μαθητές να ενημερωθούν υπεύθυνα και να διευκολυνθούν στην εύρεση του οικείου υλικού. Κατά συνέπεια, έχοντας πλέον τα απαραίτητα εφόδια, τα μέλη των ομάδων αναζήτησαν το υλικό τους, παρουσίασαν τη δουλειά τους μέσα στην τάξη, συζήτησαν με τους συμμαθητές και αντάλλαξαν πληροφορίες (ανατροφοδότηση) με το συντονισμό της υπεύθυνης καθηγήτριας. Τέλος, αφού συγκεντρώσαμε όλες τις χρήσιμες αυτές πληροφορίες σας παρουσιάζουμε τη συνολική παρουσίαση του σχεδίου εργασίας μας.

B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αυτή τη φορά, λοιπόν, αποφασίσαμε να ασχοληθούμε με ένα εξαιρετικά ενδιαφέρον θέμα που συνοδεύει την καθημερινότητα των νέων σε μεγάλο βαθμό: τον αθλητισμό. Έτσι, θα παρουσιαστούν πληροφορίες για αθλήματα που υπάρχουν και είναι γνωστά στη χώρα μας, θα γίνει αναφορά σε αξιοσημείωτες εγκαταστάσεις όπου διεξάγονται αγώνες και προπονήσεις, θα ακουστούν τα ονόματα σπουδαίων αθλητών που έχουν διακριθεί στους συγκεκριμένους χώρους καθώς και απόψεις μαθητών που αγαπούν και ασχολούνται με τον αθλητισμό. Ελπίζουμε η εργασία μας να επηρεάσει κατάλληλα όλους τους μαθητές και να τους κάνει να δουν με άλλο μάτι τον αθλητισμό, εάν μέχρι τώρα δεν είχαν κάποια σχέση με αυτόν, γιατί όπως έλεγαν και οι αρχαίοι... νους υγιής εν σώματι υγεί !!!!!

Γ. ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Γ.1. Ποδόσφαιρο

Στην Ελλάδα το ποδόσφαιρο εμφανίστηκε λίγο πριν το 1900. Παράλληλα, σε πόλεις εκτός των τότε Ελληνικών συνόρων όπου υπήρχαν ελληνικές κοινότητες όπως της Θεσσαλονίκης, της Κέρκυρας αλλά και της Κωνσταντινούπολης και της Σμύρνης, ναυλοχούσαν αγγλικά πολεμικά πλοία και έπαιζαν οι ναύτες μεταξύ τους ποδόσφαιρο.

Επιπλέον, πολλοί Έλληνες φοιτητές σε αγγλικά πανεπιστήμια αλλά και μετανάστες σε άλλες Ευρωπαϊκές χώρες επέστρεφαν στην Ελλάδα και έφεραν μαζί τους και το ποδόσφαιρο. Στην Κέρκυρα υπάρχει μαρτυρία για ποδοσφαιρικό αγώνα που διεξήχθη μεταξύ Μεικτής ομάδας Ελλήνων και Εβραίων εναντίον ναυτών, που ναυλοχούσε στο λιμάνι, και η μεικτή ομάδα ήταν νικήτρια του αγώνα.

Στο μεταξύ αρχίζουν να ιδρύονται και οι πρώτοι σύλλογοι που καλλιεργούν και το ποδόσφαιρο όπως ο Παναθηναϊκός, ο Πανελλήνιος Γ.Σ., ο Εθνικός Γ.Σ. κ.α. Ο ΣΕΓΑΣ συμπεριλαμβάνει το ποδόσφαιρο στην δύναμή του και προκηρύσσει το πρώτο πανελλήνιο πρωτάθλημα, το 1906, με νικητή τον Εθνικό Γ.Σ. Από το 1907 εισάγεται στα σχολεία και αρχίζουν να γίνονται αγώνες ανάμεσα σε μαθητές γυμνασίων και μεταξύ φοιτητών. Το ποδόσφαιρο παραμένει στον ΣΕΓΑΣ μέχρι το 1923 όταν οι σύλλογοι ιδρύουν την Ε.Π.Σ.Ε.. Εκείνη την περίοδο ιδρύονται και οι πρώτες ποδοσφαιρικές ενώσεις. Το 1926 ιδρύεται η ΕΠΟ και το ποδόσφαιρο μπαίνει σε πιο οργανωμένες βάσεις. Το 1959 άρχισε το πρωτάθλημα Α΄ Εθνικής Κατηγορίας και το 1979 εισήχθη επίσημα ο επαγγελματισμός.

ΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ

Το πρώτο πρωτάθλημα στην Ελλάδα διοργανώθηκε το 1906. Μέχρι το 1912 διοργανώνεται συνεχώς πρωτάθλημα με συμμετοχή πάντα από την Αττική, αφού η μετακίνηση από την επαρχία στην πρωτεύουσα την εποχή εκείνη ήταν πολύ δύσκολη. Λόγω έλλειψης στοιχείων δεν είναι διευκρινισμένο πλήρως αν τα διοργάνωσε όλα τα πρωταθλήματα ο ΣΕΓΑΣ ή κάποια από αυτά τα σωματεία. Μετά τους Βαλκανικούς πολέμους, που επηρέασαν αρνητικά τις ομάδες, γίνεται την περίοδο 1922-23 μια νέα προσπάθεια για διοργάνωση πανελλήνιου πρωταθλήματος με τη δημιουργία της Ένωσης Ποδοσφαιρικών Σωματείων Ελλάδος (ΕΠΣΕ). Η νέα ένωση διοργάνωσε πρωτάθλημα για πρώτη φορά με συμμετοχή συλλόγων εκτός Αττικής, καθώς λαμβάνουν μέρος και ομάδες από την Θεσσαλονίκη.

Οι πρώτες διοργανώσεις γίνονταν με ομάδες της Αθήνας, του Πειραιά και της Θεσσαλονίκης, αποκλείοντας τις επαρχιακές. Αρχικά διεξάγονταν τα τοπικά πρωταθλήματα των πόλεων και στην τελική φάση προκρίνονταν άλλοτε μόνο οι πρώτες, άλλοτε οι δύο ή οι τρεις πρώτες ομάδες. Για πρώτη φορά επαρχιακές ομάδες συμμετείχαν το 1953-54 κι αυτές ήταν η Παναχαϊκή από τη Νότια Ελλάδα και η Νίκη Βόλου από την Κεντρική και Βόρεια Ελλάδα. Το 1959-60 δημιουργείται μόνιμη κατηγορία, η Α' εθνική με τη μορφή που διατηρεί ως και σήμερα.

ΚΥΠΕΛΛΟ ΕΛΛΑΔΑΣ

Το κύπελλο Ελλάδος στο ποδόσφαιρο διοργανώνεται από την Ελληνική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία και είναι η δεύτερη σημαντικότερη

διοργάνωση μετά το πρωτάθλημα Α' εθνικής. Συμμετέχουν μόνο ομάδες από τις τρεις εθνικές κατηγορίες, Α', Β' και Γ' εθνικής.

Ως το 1971 όλες οι ποδοσφαιρικές ομάδες συμμετείχαν στη διοργάνωση του Κυπέλλου Ελλάδος. Όμως, με την σταδιακή ανάπτυξη του επαγγελματικού ποδοσφαίρου το χάσμα μεταξύ επαγγελματικών και ερασιτεχνικών συλλόγων έγινε πολύ μεγάλο. Έτσι, τα ερασιτεχνικά σωματεία δεν είχαν σοβαρές πιθανότητες να διακριθούν.

ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΑΝΔΡΩΝ

Η Εθνική Ελλάδος ως το 2004 είχε αρκετές συμμετοχές σε διεθνή επίπεδα, ωστόσο είχε απογοητευτικά αποτελέσματα. Το 2004, με προπονητή πια τον Ότο Ρεχάγκελ, η Εθνική ανδρών συμμετέχει και κατακτά το Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα στην Πορτογαλία. Η επιτυχία της αυτή χαρακτηρίστηκε ως μια από τις μεγαλύτερες εκπλήξεις στην ιστορία του ποδοσφαίρου, ενώ της έδωσε τη δυνατότητα να συμμετέχει στο κύπελλο Συνομοσπονδιών του 2005, χωρίς όμως να διακριθεί.



ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ποδοσφαίρου Γυναικών ξεκίνησε το 1987. Μέχρι το 1990 το πρωτάθλημα ήταν ανεπίσημο και το διοργάνωναν τα ίδια τα σωματεία. Το 1990 η ΕΠΟ δημιούργησε Επιτροπή Γυναικείου Ποδοσφαίρου, η οποία ανέλαβε να διοργανώσει το πρώτο πρωτάθλημα. Η πρώτη διοργάνωση της ΕΠΟ, το 1990, ονομάστηκε δοκιμαστική και η Ομοσπονδία δεν την αναγνώρισε ως επίσημη. Το 1993 δημιουργήθηκε και Β΄ Εθνική κατηγορία, γνωστό και ως Περιφερειακό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου γυναικών. Διεξάγεται με το σύστημα των ομίλων, και ο πρωταθλητής κάθε ομίλου ανεβαίνει στην Α΄ Εθνική.

Το Κύπελλο Ελλάδος ποδοσφαίρου γυναικών διοργανώνεται από την Ελληνική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία και είναι η δεύτερη σημαντικότερη διοργάνωση μετά το πανελλήνιο πρωτάθλημα. Στα προκριματικά συμμετέχουν όλες οι ομάδες της Α΄ Εθνικής και προαιρετικά όσες ομάδες της Β΄ Εθνικής θέλουν.

Γ.2. Καλαθοσφαίριση



Η ιστορία του μπάσκετ.

Ο Καναδός **Τζιμ Νέισμιθ**, ο νεαρός γυμναστής του Κολεγίου Σπρίνγκφιλντ της Μασσαχουσέττης, καθόταν προβληματισμένος στο γραφείο του. Σκεφτόταν πώς θα μπορούσε να δημιουργήσει ένα παιχνίδι, για να παίζουν οι μαθητές του σε κλειστό χώρο και ταυτόχρονα να είναι ενδιαφέρον και θεαματικό.



Τζιμ Νέισμιθ

Το χάρτινο μπαλάκι μπήκε στο καλάθι και τότε ο Νέισμιθ, σαν να χτυπήθηκε από ηλεκτρικό ρεύμα. Πετάχτηκε όρθιος. Χτύπησε τα χέρια

του και φώναξε σαν νέος Αρχιμήδης: "Εύρηκα". Η ενστικτώδης κίνηση που έκανε, του έδωσε την ιδέα πάνω στην οποία θα στήριζε το παιχνίδι. Ο οραματιστής Νείσμιθ σκεφτόταν: "θα είναι παιχνίδι με μπάλα, αλλά όχι ποδόσφαιρο, που είναι επικίνδυνο. Οι παίκτες δεν θα μπορούν να τρέχουν με την μπάλα, άρα δεν θα γίνονται τάκλιν, άρα δεν θα υπάρχουν τραυματισμοί".



Το επόμενο πρόβλημα ήταν και το πιο βασικό: πώς το παιχνίδι θα γινόταν ανταγωνιστικό. Δηλαδή πώς θα σκόραραν οι παίκτες. Σκέφτηκε να βάλει ένα κουτί στο πάτωμα και να έριχναν εκεί οι παίκτες την μπάλα, αλλά αυτό ήταν ανέφικτο, καθώς οι αμυντικοί θα στέκονταν μπροστά και το παιχνίδι θα γινόταν τραχύ. Έτσι αποφάσισε να βάλει τα κουτιά να κρέμονται πάνω από τα κεφάλια των παικτών.

Το επόμενο μέλημα του ήταν να βρει την κατάλληλη μπάλα. Αυτή του αμερικανικού ποδοσφαίρου ήταν εύκολο να κουβαληθεί από τους παίκτες και έτσι αποφάσισε ότι η μπάλα του ποδοσφαίρου ήταν η πιο κατάλληλη.

Το πρωί ο Νείσμιθ βρήκε τον κ. Στέμπινς, επιστάτη του κολεγίου και του ζήτησε δύο κουτιά. Ο Νείσμιθ πήρε τα καλάθια και τα κρέμασε

στο μπαλκόνι του γυμναστηρίου, είχε ύψος 3 μέτρα και 5 εκατοστά. Αυτό το ύψος έχουν μέχρι και σήμερα τα καλάθια του μπάσκετ.



Οι πρώτοι αγώνες μπάσκετ

Στη συνέχεια χώρισε τους 18 μαθητές του σε δύο ομάδες των 9 ατόμων και έβαλε τους δύο αρχηγούς να σταθούν στη μέση του γηπέδου. Πέταξε την μπάλα ψηλά ανάμεσα τους. Ήταν το πρώτο τζάμπολ. Οι δύο νέοι πήδηξαν να διεκδικήσουν την μπάλα και ... ήταν γεγονός: το πρώτο παιχνίδι μπάσκετ είχε αρχίσει. Οι παίκτες, αφού δεν μπορούσαν να τρέχουν κρατώντας την μπάλα στα χέρια, άρχισαν να αλλάζουν πάσες και να προσπαθούν να τη βάλουν στο καλάθι.

Έκαναν αυτό που κάνουν σήμερα εκατομμύρια άνθρωποι σ' ολόκληρη τη γη. Τα γέλια και οι φωνές των μαθητών του Νέισμιθ αντηχούσαν στο παλιό γυμναστήριο. Οι παίκτες, φορώντας μακρύ

παντελόνι και μπλούζα, απολάμβαναν το νέο παιχνίδι και ο Νείσμιθ τους κοιτούσε γεμάτος περηφάνεια.



Τον Ιανουάριο του 1892, όταν οι μαθητές γύρισαν από τις διακοπές των Χριστουγέννων, άρχισαν να δίνουν αγώνες με τα γειτονικά σχολεία που κι αυτά είχαν αρχίσει να παίζουν το νέο παιχνίδι. Τα πρώτα ματς της εποχής έληγαν συνήθως με 3-2 ή με 2-1. Το κάθε καλάθι μετρούσε ένα πόντο.

Το Μάρτιο της ίδιας χρονιάς, διοργανώθηκε στο Σπρίνγκφιλντ το πρώτο τουρνουά μπάσκετ μεταξύ των μαθητών του κολεγίου. Την άνοιξη, το παιχνίδι μεταφέρθηκε έξω. Εκεί έστησαν δύο σιδερένιους πασσάλους και κρέμασαν σ' αυτούς τα καλάθια. Το μπάσκετ είχε ανοίξει τις πόρτες του και είχε ξεκινήσει, για να κατακτήσει τον κόσμο.

Κανονισμοί:

Το μπάσκετ παίζεται με δύο ομάδες των πέντε ατόμων σε ένα γήπεδο με δύο αντικριστά καλάθια. Συνήθως είναι κλειστό και στο

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

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



Γήπεδο μπάσκετ

Στο παρκέ υπάρχει η γραμμή του τριπόντου (στα 6.75 μέτρα στην Ευρώπη για διοργανώσεις υπό την αιγίδα της FIBA, 7.25 στο NBA), που ορίζει την αξία κάθε σουτ. Οι αθλητές μπορούν να σκοράρουν για 2 πόντους (μέσα από τη γραμμή) ή για 3 (έξω από αυτήν, εφόσον δεν την πατούν). Για 1 πόντο μετράει η βολή, την οποία σουτάρουν οι παίκτες, κατόπιν υποδείξεως των διαιτητών (ενώ ο χρόνος έχει διακοπεί) μετά από φάουλ ή τεχνική ποινή.

Βασικότερες παραβάσεις στο μπάσκετ είναι: το **φάουλ**, τα **βήματα** και η **διπλή τρίπλα**. Υπεύθυνοι για την επίβλεψη τυχόν παραβάσεων των κανόνων είναι οι 3 διαιτητές. Σε περίπτωση άσχημης (υβριστικής, βίαιης κλπ.) συμπεριφοράς αθλητή ή προπονητή, ο διαιτητής έχει δικαίωμα να τον τιμωρήσει με **τεχνική ποινή**, ενώ σε ακραίες περιπτώσεις υπάρχει η τιμωρία **ντισκαλιφιέ** (γαλλική disqualifié), που ισοδυναμεί με αποβολή του παίκτη από τον αγώνα.

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Η Α1 Εθνική Κατηγορία Καλαθοσφαίρισης Γυναικών αποτελεί τη σημαντικότερη διοργάνωση πρωταθλήματος γυναικείας

καλαθοσφαίρισης σε πανελλαδικό επίπεδο. Διοργανώνεται και υπάγεται στη δικαιοδοσία της Ελληνικής Ομοσπονδίας Καλαθοσφαίρισης.

Τα Ελληνικό Πρωτάθλημα Καλαθοσφαίρισης Γυναικών έκανε πρεμιέρα κατά την αγωνιστική περίοδο 1967-68 με διοργανώτρια την Ελληνική Ομοσπονδία Αθλοπαιδιών (ΕΟΑΠ). Η επίσημη ονομασία του ήταν «Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Καλαθοσφαίρισης Γυναικών». Από την αγωνιστική περίοδο 1969-70 η ευθύνη της διοργάνωσης του θεσμού πέρασε στη νεοσύστατη Ελληνική Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης (ΕΟΚ). Κατά την αγωνιστική περίοδο 1984-85 το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα μετονομάστηκε σε «Πρωτάθλημα Καλαθοσφαίρισης Α' Εθνικής Κατηγορίας Γυναικών», ενώ ταυτόχρονα δημιουργήθηκε νέο πρωτάθλημα, δεύτερο ιεραρχικά, με την επωνυμία «Πρωτάθλημα Καλαθοσφαίρισης Β' Εθνικής Κατηγορίας Γυναικών» (το δεύτερο καταργήθηκε το 2003-04).

Την αγωνιστική περίοδο 1997-98 με απόφαση του Διοικητικού Συμβουλίου της Ελληνικής Ομοσπονδίας Καλαθοσφαίρισης δημιουργήθηκαν νέες Εθνικές Κατηγορίες για το γυναικείο μπάσκετ οι οποίες εξακολουθούν να υπάρχουν μέχρι σήμερα και οι οποίες είναι:

«Πρωτάθλημα Καλαθοσφαίρισης Α1 Εθνικής Κατηγορίας Γυναικών»

«Πρωτάθλημα Καλαθοσφαίρισης Α2 Εθνικής Κατηγορίας Γυναικών»

Την 1η Ιουλίου 2009 ανακοινώθηκε από την Ομοσπονδία πως πλέον οι ομάδες που θα συμμετέχουν στο πρωτάθλημα της Α1 θα έχουν το δικαίωμα να περιλαμβάνουν στο ρόστερ τους μέχρι τρεις ξένες παίκτριες, δηλ. μια κοινοτική και δύο από χώρες εκτός Ευρώπης. Σε συνεδρίαση που πραγματοποιήθηκε στις 28 Ιουλίου 2010 αποφασίστηκε η διεξαγωγή πλέι οφ και πλέι άουτ κατά τη λήξη της εκάστοτε αγωνιστικής περιόδου. Συγκεκριμένα, ο σύλλογος που θα τερματίζει στην κορυφή της

βαθμολογικής κατάταξης θα αναμετράται με τον τέταρτο και ο δεύτερος με τον τρίτο. Παράλληλα, όσες ομάδες βρεθούν στις θέσεις 8-11 θα διαγωνίζονται μεταξύ τους για το ποια θα κερδίσει το εισιτήριο της παραμονής, ενώ η 12^η ομάδα θα υποβιβάζεται απευθείας στην Α2 Εθνική Κατηγορία.

Γ.3. Πετοσφαίριση

Η πετοσφαίριση είναι ένα ομαδικό ολυμπιακό άθλημα, το οποίο παίζεται από ανδρικές και γυναικείες ομάδες των έξι παικτών. Επινοήθηκε το 1895 και στους Ολυμπιακούς Αγώνες εντάχθηκε το 1964 στο Τόκιο. Στην Ελλάδα εποπτεύεται από την Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης (ΕΟΠΕ).



Η πετοσφαίριση επινοήθηκε το 1895 από τον Αμερικανό καθηγητή Γουίλιαμ Μόργκαν, που εργαζόταν στο

παράρτημα της ΧΑΝ (YMCA) του Χόουλιουκ, στην πολιτεία Μασαχουσέτη των ΗΠΑ. Προσπαθώντας να δημιουργήσει ένα ομαδικό παιχνίδι κλειστού χώρου, χωρίς τον κίνδυνο τραυματισμών, επινόησε το βόλεϊ. Αρχικά ονόμασε το παιχνίδι "μινονέτ". Το όνομα βόλεϊ δόθηκε λίγο αργότερα, έπειτα από έναν αγώνα επίδειξης, πιθανότατα από τον Άλφρεντ Χάλστιντ.

Το νέο άθλημα διαδόθηκε πολύ γρήγορα, κυρίως μέσω των παραρτημάτων της Χ.Α.Ν. στις πολιτείες των ΗΠΑ και σε όλο τον κόσμο. Στην Ευρώπη μεταφέρθηκε κατά τη διάρκεια του α΄ παγκοσμίου πολέμου από τους Αμερικανούς στρατιώτες. Το 1947 ιδρύθηκε η Διεθνής Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης στο Παρίσι, η οποία διαμόρφωσε ενιαίους διεθνείς κανονισμούς. Το 1963 ιδρύθηκε και Ευρωπαϊκή Συνομοσπονδία Πετοσφαίρισης. 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 οι πρώτες ομάδες βόλεϊ εμφανίστηκαν στα τέλη της δεκαετίας 1910-20. Για πολλά χρόνια το άθλημα ανήκε στον ΣΕΓΑΣ, ο οποίος διοργάνωνε τα σχετικά πρωταθλήματα, μέχρι το 1970 όπου ιδρύθηκε η Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης ή ΕΟΠΕ. Από το 2000 και μετά ισχύουν νέοι κανονισμοί, τους οποίους η διεθνής ομοσπονδία έχει θεσπίσει με στόχο τη θεαματικότητα του αθλήματος.

Η μπάλα είναι κατασκευασμένη από μαλακό πλαστικό ή δέρμα. Μετά το 1996 η μπάλα έγινε πολύχρωμη για χάρη της θεαματικότητας και αποτελείται από 12 ομοιόμορφα κομμάτια, σε συνδυασμό τριών χρωμάτων (κίτρινο, άσπρο, μπλε). Έχει περιφέρεια 65-67 εκ. και βάρος 260-280 γραμμάρια. Το 2009 όμως αλλάζει. Παραμένουν το μπλε και το κίτρινο (το άσπρο φεύγει) και η κατανομή τους αλλάζει. Η μπάλα τώρα

έχει πολύ περισσότερους πόρους με αποτέλεσμα να είναι πολύ πιο μαλακή από την προηγούμενη.

Σκοπός του παιχνιδιού είναι να περάσει η μπάλα πάνω από το φιλέ και να ακουμπήσει στο γήπεδο του αντιπάλου ή να αναγκαστεί ο αντίπαλος να την πετάξει εκτός γηπέδου. Για να πετύχει το σκοπό αυτό, η κάθε ομάδα έχει δικαίωμα να κάνει τρεις μπαλιές με οποιοδήποτε μέρος του σώματος. Επιπλέον, ο ίδιος παίκτης δεν έχει δικαίωμα να κάνει δύο συνεχόμενες μπαλιές. Επίσης, μετά από κάθε χτύπημα η μπάλα πρέπει να αναπηδήσει, δηλαδή δεν μπορεί να κρατηθεί από τον παίκτη.

Η κάθε ομάδα πετοσφαίρισης αποτελείται από έξι παίκτες. Επίσης, μπορεί να έχει μέχρι έξι αναπληρωματικούς, έναν προπονητή, το βοηθό του και φυσιοθεραπευτή. Στο ξεκίνημα κάθε σερβίς οι έξι αγωνιζόμενοι παίκτες πρέπει να βρίσκονται μέσα στο γήπεδο και σε συγκεκριμένες θέσεις. Είναι τρεις στην επιθετική ζώνη (μπροστά: αριστερά, κέντρο, δεξιά) και τρεις στην αμυντική ζώνη (πίσω: αριστερά, κέντρο, δεξιά). Εξαιρείται ο παίκτης που εκτελεί το σερβίς. Οι παίκτες που βρίσκονται στην αμυντική ζώνη δεν επιτρέπεται να εκδηλώσουν επιθετικό χτύπημα πατώντας στην μπροστινή ζώνη από ύψος μεγαλύτερο του φιλέ. Κάθε φορά που η ομάδα τους κερδίζει το σερβίς, οι παίκτες μετακινούνται κατά μία θέση προς τα δεξιά, κατά τη φορά των δεικτών του ρολογιού. Έτσι, σταδιακά όλοι οι παίκτες παίζουν σε όλες τις θέσεις. Σε περίπτωση αλλαγής, ο παίκτης που μπήκε μπορεί να μπει μόνο στη θέση του παίκτη που βγήκε, ώστε να μην αλλάζει θέσεις στο γήπεδο.

Το ελληνικό πρωτάθλημα πετοσφαίρισης γυναικών ξεκίνησε το 1970 από τη νεοϊδρυθείσα τότε ΕΟΠΕ. Στο πρωτάθλημα παίρνουν μέρος δώδεκα ομάδες.

Το γήπεδο του βόλεϊ έχει σχήμα ορθογώνιο παραλληλόγραμμο με διαστάσεις: 9x18 μ. Πρέπει να περιβάλλεται από ελεύθερη ζώνη, η οποία στις μεγάλες διοργανώσεις απέχει 7 ως 9 μέτρα από τις τελικές γραμμές και 3 ως 5 μ. από τις πλευρικές. Συνήθως το γήπεδο του βόλεϊ είναι σε κλειστό χώρο, αλλά μπορεί να διεξαχθεί και σε ανοιχτό, κυρίως σε διοργανώσεις μικρού επιπέδου (σχολικές κλπ). Το ορθογώνιο γήπεδο διαιρείται σε δύο ίσα τετράγωνα μέρη (9x9 μ.) από την κεντρική γραμμή, πάνω από την οποία τοποθετείται κάθετα ένα τεντωμένο δίχτυ (φιλέ) ύψους 2,43 μ. για τους άνδρες και 2,24 μ. για τις γυναίκες. Σε κάθε ένα από τα δύο μέρη του γηπέδου, και σε απόσταση 3 μ. από την κεντρική γραμμή, υπάρχει η επιθετική γραμμή, που χωρίζει το κάθε μέρος σε δύο ζώνες: την επιθετική ή μπροστινή ζώνη (3x9 μ.) και την αμυντική ή πίσω ζώνη (6x9 μ.).

Γ.4. Συγχρονισμένη κολύμβηση



Έχει συνδεθεί αποκλειστικά με το γυναικείο φύλο παρότι σύμφωνα με πληροφορίες η πρώτη παράσταση δόθηκε το 1891 από άνδρες ηθοποιούς στο Βερολίνο. Αρχικά, ήταν γνωστό ως "Μπαλέτο στο νερό", "Κολύμβηση με φιγούρες" και "Καλλιτεχνική Κολύμβηση" και ως

άθλημα άρχισε να αναπτύσσεται στον Καναδά, στη δεκαετία του 1920. Η αθλήτρια των καταδύσεων και της γυμναστικής Κάθριν Κέρτις έδωσε στο άθλημα την ονομασία "Συγχρονισμένη κολύμβηση" και στις αρχές της δεκαετίας του 1940, η Ένωση Ερασιτεχνικού Αθλητισμού των ΗΠΑ αναγνώρισε τα αγωνίσματα του σόλο (όπου αγωνίζεται μία αθλήτρια) και του ντουέτου (με δύο αθλήτριες) με τη δημοτικότητα της συγχρονισμένης να αποδίδεται κυρίως στην αντιπαλότητα των ΗΠΑ με τον Καναδά. Αναπτύχθηκε μετά το 1950 και αναγνωρίστηκε από τη Διεθνή Ομοσπονδία Κολύμβησης (FINA) το 1952. Οι πρώτοι αγώνες έγιναν το 1995 στις ΗΠΑ.

Στην Ελλάδα το άθλημα αναπτύχθηκε αρκετά αργά. Το 1985 άρχισαν οι πρώτες προσπάθειες, για να αναπτυχθεί, και το 1990 διεξήχθη το πρώτο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα στην Αθήνα. Το 1991 ήρθε στη χώρα μας η Πρωταθλήτρια Ρωσίας, Χριστίνα Θαλασσινίδου που ήταν ελληνικής καταγωγής και συνέβαλε τα μέγιστα στη διάδοση της συγχρονισμένης κολύμβησης με το αργυρό μετάλλιο που κατέκτησε στο σόλο κατά τη διάρκεια του ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος της ίδιας χρονιάς.

Η επιτυχία αυτή οδήγησε αρκετούς συλλόγους να ασχοληθούν ενεργά με το άθλημα γεγονός που οδήγησε 11 ομάδες να συμμετάσχουν στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα του 1992. Στους Ολυμπιακούς αγώνες του Πεκίνου η Ελλάδα εκπροσωπήθηκε στο ντουέτο από τη Δέσποινα Σολωμού και την Εύη Μακρυγιάννη, οι οποίες είχαν προπονήτρια την Νάσια Γκούτσοβα.

Στους Ολυμπιακούς αγώνες η κάθε χώρα έχει δικαίωμα συμμετοχής σε ένα ντουέτο και σε ένα ομαδικό αγώνισμα. Οι ασκήσεις εκτελούνται υπό μουσική υπόκρουση και οι αθλήτριες κρίνονται για τις

τεχνικές τους ικανότητες καθώς και για την καλλιτεχνική τους παρουσίαση. Στους Ολυμπιακούς αγώνες οι αθλήτριες εκτελούν δύο προγράμματα, το τεχνικό και το ελεύθερο. Το τεχνικό περιλαμβάνει υποχρεωτικά στοιχεία που εκτελούνται σε ορισμένη σειρά, με συγκεκριμένη χρονική διάρκεια 2:20 λεπτά στο ντουέτο και 2:50 λεπτά στο ομαδικό. Η συνολική βαθμολογία αποτελείται από το βαθμό της εκτέλεσης 50% και το βαθμό της συνολικής εντύπωσης 50%. Το Ελεύθερο πρόγραμμα περιλαμβάνει την παρουσίαση μίας χορογραφίας με ελεύθερη επιλογή φιγούρων, κολυμβητικών στιλ ή και μέρη αυτών σε συνδυασμό με τη μουσική. Η τεχνική βαθμολογία αποτελεί το 50% και η καλλιτεχνική το υπόλοιπο 50% της συνολικής βαθμολογίας. Ποινή δύο βαθμών δίνεται στις αθλήτριες που δεν εκτελούν τα τεχνικά στοιχεία με την καθορισμένη σειρά (τεχνικό πρόγραμμα), όπως επίσης αν χρησιμοποιήσουν τα πλάγια της πισίνας.

Γ.5. Ολυμπιακό Στάδιο Αθήνας

Το Ολυμπιακό Στάδιο της Αθήνας βρίσκεται στο Μαρούσι της Αττικής, περίπου εννιά χιλιόμετρα από το κέντρο της Αθήνας. Είναι το μεγαλύτερο σε χωρητικότητα στάδιο της Ελλάδας και αποτελεί τμήμα του Ολυμπιακού Αθλητικού Κέντρου της Αθήνας (ΟΑΚΑ). Σκοπός του ήταν εξ αρχής να δώσει τη δυνατότητα ανάληψης μεγάλων διοργανώσεων από την Αθήνα.



Ιστορία

Η κατασκευή του ξεκίνησε το 1978 και ολοκληρώθηκε το 1982. Κατασκευάστρια εταιρεία ήταν η γερμανική Weidleplan με υπεύθυνους αρχιτέκτονες τους H. Stalhout, Fr Herre και Δημ. Ανδρικόπουλο. Το στάδιο έχει πάρει το όνομά του από τον Σπύρο Λούη, το νικητή του μαραθωνίου στους πρώτους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1896, που ήταν κάτοικος της περιοχής του Αμαρουσίου. Έχει φιλοξενήσει Μεσογειακούς Αγώνες (1991), το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Ανοιχτού Στίβου (1997), τους Πανευρωπαϊκούς Αγώνες Ανοιχτού Στίβου (1982) και πολλούς αγώνες της Εθνικής Ελλάδος, καθώς και των αθηναϊκών συλλόγων ΑΕΚ, Παναθηναϊκός, Ολυμπιακός που για κάποια χρόνια το χρησιμοποίησαν ως έδρα. Ακόμη φιλοξένησε 3 τελικούς Ευρωπαϊκού Κυπέλλου (1983, 1994, 2007) και του Κυπέλλου Κυπελλούχων Ευρώπης (1987). Επίσης έχουν διεξαχθεί 21 τελικοί Κυπέλλου Ελλάδας (1983, 1984, 1985, 1986, 1987, 1988, 1989,

1990, 1991, 1993, 1994, 1995, 1996, 1999, 2000, 2002, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013).

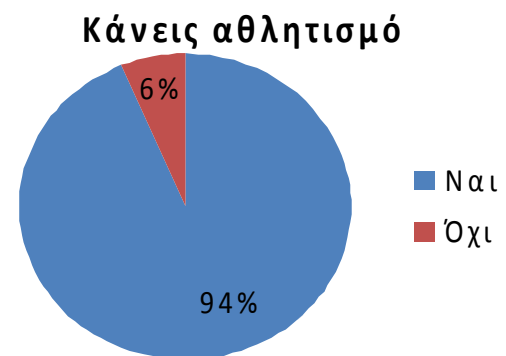
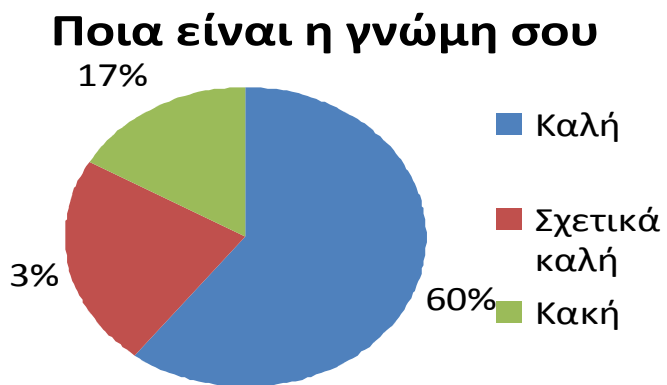
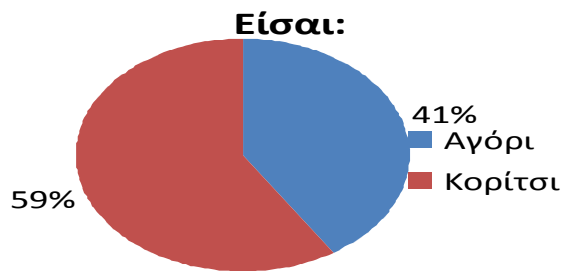
Όταν η Αθήνα κέρδισε την ανάληψη των Ολυμπιακών Αγώνων του 2004, η Επιτροπή Ολυμπιακών Αγώνων αποφάσισε την κατασκευή στεγάστρου στο Ολυμπιακό Στάδιο, την οποία και ανέλαβε το γραφείο του Σαντιάγο Καλατράβα (ο οποίος έχει σχεδιάσει και μερικές από τις ολυμπιακές εγκαταστάσεις της Βαρκελώνης). Κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας για τους Ολυμπιακούς το στάδιο παρέμεινε κλειστό και εκτός από το στέγαστρο δέχτηκε αρκετές ακόμα αναβαθμίσεις όσον αφορά τις δυνατότητές του, τον εξοπλισμό, την πρόσβαση και την ασφάλεια. Στο στάδιο έγιναν και οι τελετές έναρξης και λήξης των Ολυμπιακών.

Με τη σημερινή του μορφή το Στάδιο χωράει 69.618 καθήμενους θεατές. Το ρεκόρ εισιτηρίων του Σταδίου είναι 75.263 στις 3 Νοεμβρίου 1982 για αγώνα ποδοσφαίρου, ανάμεσα στον Ολυμπιακό και το Αμβούργο, για το Β' γύρο του Κυπέλλου Πρωταθλητριών Ευρώπης 1982-83. Κατά καιρούς στο στάδιο φιλοξενούνται μεγάλες συναυλίες γνωστών καλλιτεχνών.

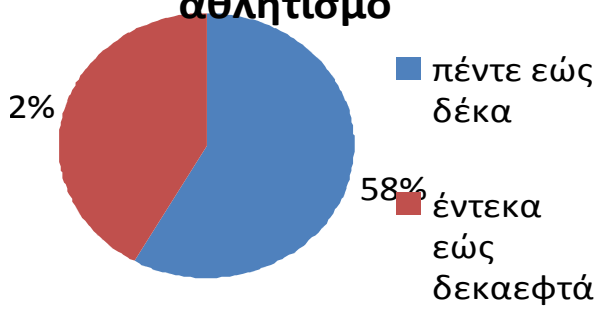
Δ. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Η συγκεκριμένη έρευνα διεξήχθη μέσω ομαδοσυνεργατικής μεθόδου. Οι είκοσι μαθητές του τμήματος αυτού μοιράστηκαν σε τέσσερις ομάδες προκειμένου καθεμία να αναλάβει το δικό της έργο. Για τη συλλογή των δεδομένων της έρευνας πραγματοποιήθηκε διερεύνηση, που στηρίχθηκε στην τεχνική του ερωτηματολογίου. Στη συνέχεια επελέγη ένα αντιπροσωπευτικό δείγμα, ώστε να έρθουν στην επιφάνεια οι τάσεις της πλειοψηφίας (Javeau, 2000). Το δείγμα αυτό αποτελείται από 66 μαθητές της Β΄ τάξης του 1^{ου} ΓΕΛ Ναυπλίου, στους οποίους μοιράστηκε το ανώνυμο ερωτηματολόγιο. Έτσι, οργανώθηκε η σύνταξη αυτού του ερωτηματολογίου (ποσοτική έρευνα), που αποτέλεσε προϊόν συνεργασίας των μαθητών του project (βλ. Παράρτημα). Ξεκινά με δημογραφικά στοιχεία (φύλο) και έπειτα ακολουθούν ερωτήσεις που αφορούν τη σχέση του ερωτηθέντος με τον αθλητισμό. Πρόκειται κυρίως για «κλειστές» ερωτήσεις, στις οποίες οι απαντήσεις είναι προκαθορισμένες και ο ερωτώμενος καλείται να επιλέξει μεταξύ αυτών που του προτείνονται. Έτσι, δεν αφήνονται περιθώρια για διαφορούμενες απαντήσεις. Αυτός ο τύπος ερωτήσεων προσφέρεται καλύτερα για στατιστική ανάλυση και ανίχνευση. Τα αποτελέσματα της έρευνας υπέστησαν έπειτα την απαραίτητη στατιστική επεξεργασία επιδιώκοντας υψηλό βαθμό αξιοπιστίας και εγκυρότητας.

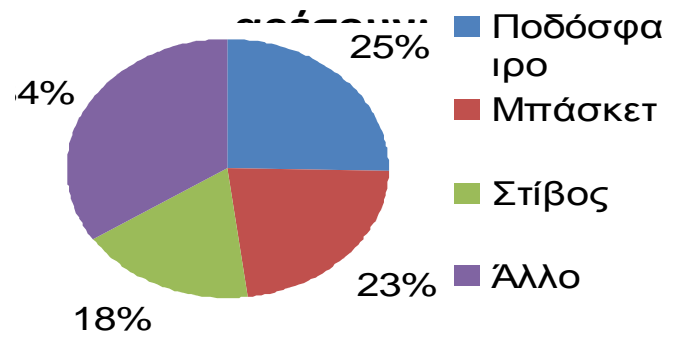
Ε. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ



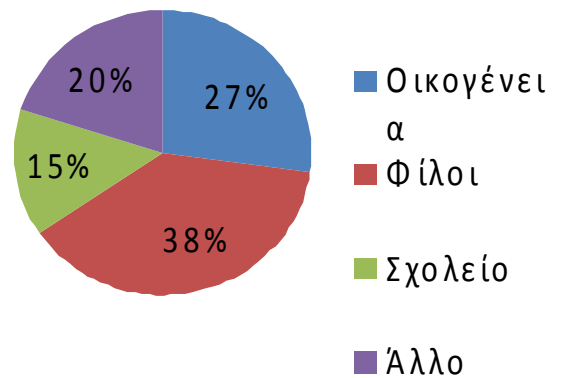
Από ποια ηλικία ασχολείσαι με τον αθλητισμό



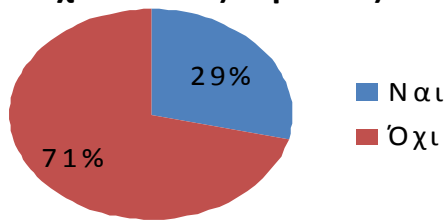
Ποια αθλήματα σου αρέσουν



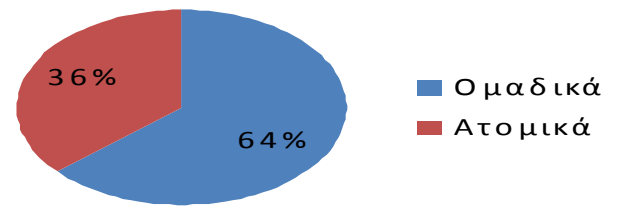
Ποιος σε επηρέασε να ασχοληθείς με τον αθλητισμό:



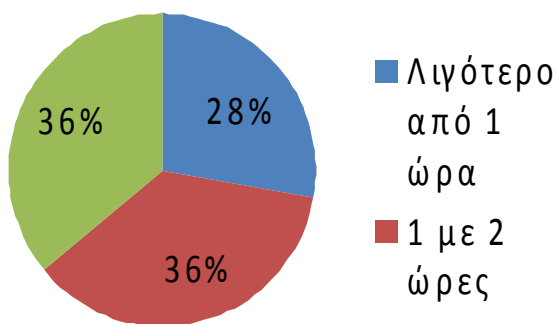
**Συμμετέχεις σε
σχολικούς αγώνες:**



Σου αρέσουν τα αθλήματα:



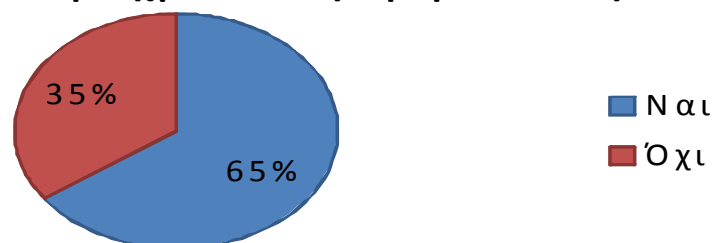
**Ποσες ώρες γυμναζεσαι
την εβδομάδα:**



**Πως επηρεαζει ο αθλητισμος
την καθημερινότητα σου:**



**Πιστεύεις ότι στο σχολείο πρέπει να έχουμε
περισσότερο χρόνο στην γυμναστική:**



ΣΤ. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Στην έρευνα που διεξήχθη συμμετείχαν κορίτσια σε ποσοστό 59% και τα υπόλοιπα ήταν αγόρια. Από τους 66 μαθητές, λοιπόν, της Β΄ λυκείου που απάντησαν στο ερωτηματολόγιο, οι 48 (94%) δήλωσαν ότι ασχολούνται με τον αθλητισμό, στοιχείο που συνάδει με την ηλικία τους. Μάλιστα, περισσότεροι από τους μισούς (58%) αποκάλυψαν ότι αθλούνται από την ηλικία των 5-10 ετών, γεγονός που αποδεικνύει την έμφυτη ροπή των νέων προς την άθληση από μικρή ηλικία. Τα αθλήματα που ασχολούνται είναι κυρίως το ποδόσφαιρο, μετά ακολουθεί το μπάσκετ, στη συνέχεια ο στίβος και έπονται τα υπόλοιπα αθλήματα. Είναι αλήθεια πως πρόκειται για τα πιο δημοφιλή αθλήματα σε παγκόσμιο επίπεδο. Επιπλέον, οι ερωτηθέντες δήλωσαν ότι έχουν καλή άποψη για τον αθλητισμό και ότι οι φίλοι και οι παρέες τους τους επηρέασαν να ασχοληθούν σε ποσοστό 38%. Ας μην ξεχνάμε πόσο μεγάλη σημασία έχουν οι φίλοι για τα άτομα αυτής της ηλικίας. Σημαντικό ρόλο, βέβαια, έπαιξε και η ώθηση που είχαν από την οικογένεια (27%) και τέλος το σχολείο (15%). Παρόλα αυτά το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων μαθητών (71%) παραδέχεται ότι δε συμμετέχει στους σχολικούς αγώνες, αν και τους αρέσουν τα ομαδικά αθλήματα και ο χρόνος που περνάνε κάνοντας γυμναστική είναι περισσότερο από 2 ώρες την εβδομάδα. Κατά τη γνώμη τους, ο αθλητισμός συνέβαλε στη βελτίωση της καθημερινότητάς τους (80%) και οι περισσότεροι (65%) πιστεύουν ότι πρέπει να έχουν περισσότερο χρόνο για τη γυμναστική στο σχολείο. Η ελληνική εκπαιδευτική πραγματικότητα είναι ιδιαίτερα φορτωμένη για τους μαθητές, οι οποίοι έχουν μεγάλη ανάγκη να εκτονώσουν την καθημερινή πίεση που υφίστανται, κάτι που μπορεί να το προσφέρει μόνο η άθληση.

Παράρτημα - Ερωτηματολόγιο

1. Είσαι :
 - Αγόρι
 - Κορίτσι
2. Κανείς αθλητισμό ;
 - Ναι
 - Όχι
3. Από ποια ηλικία ασχολείσαι με τον αθλητισμό ;
 - 5-10
 - 11-17
4. Ποια αθλήματα σου αρέσουν ;
 - Ποδόσφαιρο
 - Μπάσκετ
 - Στίβος
 - Άλλο
5. Ποια είναι η γνώμη σου για τον αθλητισμό ;
 - Καλή
 - Σχετικά καλή
 - Κακή
6. Ποιος σε επηρέασε να ασχοληθείς με τον αθλητισμό ;
 - Οικογένεια
 - Φίλοι
 - Σχολείο
 - Άλλο
7. Συμμετέχεις σε σχολικούς αγώνες ;
 - Ναι
 - Όχι
8. Σου αρέσουν τα αθλήματα :
 - Ομαδικά
 - Ατομικά
9. Πόσες ώρες γυμνάζεσαι την εβδομάδα ;
 - Λιγότερο από 1 ώρα
 - 1-2 ώρες
 - Περισσότερο από 2 ώρες
10. Πως επηρεάζει ο αθλητισμός την καθημερινότητά σου ;

- Κακή επίδοση στα μαθήματα
- Βελτίωση της καθημερινότητά σου

11. Πιστεύεις ότι στο σχολείο πρέπει να έχουμε περισσότερο χρόνο για τη γυμναστική ;

- Ναι
- Όχι

Βιβλιογραφία

Javeau, C. (2000), *Η έρευνα με ερωτηματολόγιο. Το εγχειρίδιο του καλού ερευνητή*. Αθήνα: Εκδόσεις Τυπωθήτω (Δαρδανός).

<https://el.wikipedia.org>

Ομάδα εργασίας

Αργυροπούλου Ηρώ
Βαλαβάνης Βαγγέλης
Βασιλάκη Σοφία
Βενέτης Τάσος
Γεωργής Ανδρέας
Δαγρέ Κατερίνα
Ζαφείρη Κωνσταντίνα
Ιωαννίδης Χαράλαμπος
Καζαντζή Κατερίνα
Λάμπρου Φοίβος
Μαρέτας Χρήστος
Μάρκου Ρία
Μηναίου Κατερίνα
Μπαρούτας Ευάγγελος
Πετρουλάς Ανδριανός
Ρέκκας Χρήστος
Σταυρόπουλος Σωτήρης
Τζιάβας Γιώργος
Χριστόπουλος Νίκος

Υπεύθυνη καθηγήτρια: Παππά Μαρία