

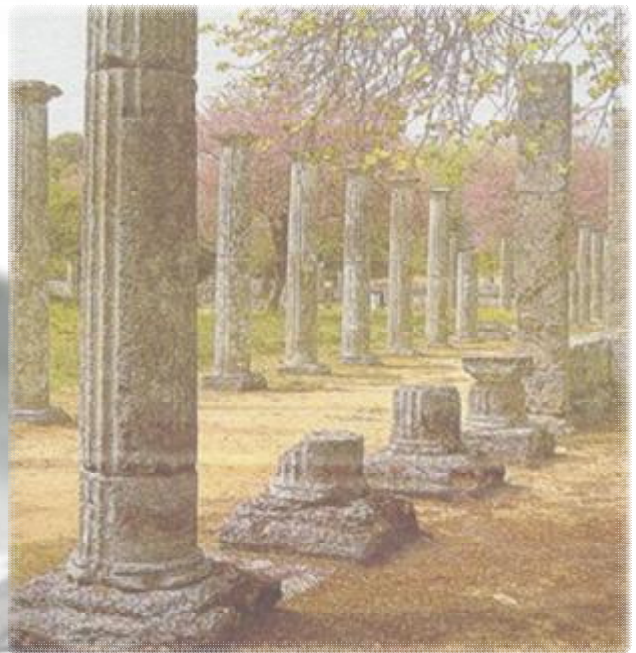


ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



Η ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΠΑΛΗΣ

ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ



ΤΡΙΚΑΛΑ 2009

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	5
ΜΕΡΟΣ Ι: ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ- ΠΑΛΗΣ	6
Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΜΥΚΗΝΕΣ	6
Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΓΕΩΜΕΤΡΙΚΗ ΕΠΟΧΗ	8
Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΌΜΗΡΟ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΗΣΙΟΔΟ	8
<i>Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ.....</i>	<i>10</i>
<i>Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ</i>	<i>11</i>
Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΚΑΙ Η ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΠΑΛΗΣ.....	14
ΟΙ ΕΡΓΑΤΕΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ- ΠΑΛΗΣ	15
ΟΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ.....	16
ΜΥΘΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΚΕΣ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΑΛΗ	18
Η ΠΑΛΗ ΕΙΝΑΙ Η ΠΡΩΤΗ ΜΟΡΦΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ ΧΩΡΙΣ ΟΠΛΑ –ΕΙΔΗ ΠΑΛΗΣ.....	19
Η ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΠΑΛΗΣ	21
ΤΑ ΠΡΟΣΩΝΤΑ ΤΟΥ ΠΑΛΑΙΣΤΗ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΦΙΛΟΣΤΡΑΤΟ	22
Η ΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ	22
Η ΚΑΘΙΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ.....	23
Η ΕΚΕΧΕΙΡΙΑ	25
Η ΠΑΡΑΚΜΗ ΚΑΙ ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΠΑΛΗΣ.....	25
<i>Η ΘΕΣΗ ΤΗΣ ΠΑΛΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΒΙΩΣΗ ΤΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ.....</i>	<i>27</i>
Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΑΛΗ ΣΤΟΥΣ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ	28
Η ΙΔΡΥΣΗ ΤΗΣ ΕΟΦΠ	30

ΜΕΡΟΣ II: ΑΡΧΙΚΗ ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΘΛΗΤΩΝ.....	32
ΜΕΡΟΣ III: ΥΓΙΕΙΝΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	32
ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ.....	35
ΑΠΩΛΕΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ.....	36
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ.....	40
ΜΕΡΟΣ IV: ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΑΛΗ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥΣ	43
ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ.....	46
ΑΙΤΙΑ ΚΑΚΩΣΗΣ	48
ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΚΑΚΩΣΗΣ	48
ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΩΝ ΚΑΚΩΣΕΩΝ ΣΤΟΥΣ ΠΑΛΑΙΣΤΕΣ.....	51
ΜΕΡΟΣ V: Η ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ.....	53
ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ.....	53
ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΚΟΠΟΙ.....	54
ΜΕΣΑ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	54
ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	58
ΜΕΘΟΔΟΙ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	59
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ.....	60
ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	61
ΜΕΡΟΣ VI: ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΠΑΛΗΣ	63
ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ	64
ΑΓΩΝΕΣ	65
Η ΠΑΛΗ ΣΗΜΕΡΑ.....	66

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΒΑΡΟΥΣ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΕΣ.....	67
ΤΟ ΤΑΠΙ- ΠΑΛΑΙΣΤΡΑ.....	68
ΘΕΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΑΛΗ	70
ΠΑΛΑΙΣΤΙΚΗ ΓΕΦΥΡΑ	71
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΑΙ ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΠΑΛΑΙΣΤΙΚΗΣ ΓΕΦΥΡΑΣ.....	72
ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ ΣΤΗΝ ΟΡΘΙΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΚΑΤΩ ΠΑΛΑΙΣΤΙΚΗ ΘΕΣΗ	82
ΜΕΘΟΔΙΚΗ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ..	86
ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΟΡΩΜΑΪΚΗ ΠΑΛΗ.....	96
ΟΡΘΙΑ ΠΑΛΑΙΣΤΙΚΗ ΘΕΣΗ.....	96
ΚΑΤΩ ΠΑΛΑΙΣΤΙΚΗ ΘΕΣΗ.....	106
ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ	117
ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	118
ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ	122
ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ.....	125
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΤΑΞΗΣ	125
ΜΕΡΟΣ VII: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	
ΤΗΣ ΠΑΛΗΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ.....	127
ΜΟΡΦΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΤΗΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΩΡΑΣ.....	128
ΔΟΜΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΩΡΑΣ	130
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	134

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το εγχειρίδιο αυτό απευθύνεται στους φοιτητές που παρακολουθούν το μάθημα της Πάλης και έχει σαν βασικούς στόχους :

- Να δώσει τις απαραίτητες γνώσεις για το πρακτικό μέρος του εκπαιδευτικού αντικειμένου της πάλης, όπως είναι η ταξινόμηση και ορολογία, οι βασικές θέσεις, οι τεχνικές ενέργειες, τα κινητικά παιχνίδια, τις κακώσεις στην πάλη, τα αίτια των κακώσεων και την πρόληψή τους, για την υγιεινή στον αθλητισμό κ.α.
- Να δώσει τις απαραίτητες γνώσεις για την Ιστορία και την εξέλιξη του αθλήματος της πάλης

Σκοπός του εγχειριδίου είναι οι φοιτητές, μέσα από θεωρητική και πρακτική κατάρτιση, να γνωρίσουν το άθλημα, τις βασικές του αρχές και πολύ περισσότερο να αποκτήσουν την ικανότητα κατανόησης του αθλήματος, ώστε αυτή να μπορέσει να μεταδοθεί.

Νικόλαος Τσιακάρας

ΜΕΡΟΣ Ι: ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ- ΠΑΛΗΣ

Οι σωματικές δραστηριότητες στους πολιτισμούς της Ανατολής

Μορφές αθλητισμού για πρώτη φορά ανιχνεύονται στους ανατολικούς λαούς. Την 3η χιλιετία π.Χ. και κυρίως την 2η π.Χ. στην Αίγυπτο ήταν γνωστά πολλά αθλητικά παιχνίδια. Σε παραστάσεις τοιχογραφιών και ανάγλυφων βλέπουμε άνδρες να ΠΑΛΕΥΟΥΝ. Χωρίς αμφιβολία η πάλη ήταν ένα από τα πιο αγαπητά, εάν όχι το πιο αγαπητό, άθλημα των Αιγυπτίων. Είχε σκοπό να γυμνάσει και να προετοιμάσει τους αθλητές, αλλά και να προετοιμάσει τους στρατιώτες.

Η πάλη υπήρξε για χιλιάδες χρόνια ένα από τα πιο δημοφιλή τους αγωνίσματα, όχι μόνο γιατί ψυχαγωγούσε τους νέους, αλλά επειδή τους προετοίμαζε συγχρόνως και για πολεμικές δραστηριότητες. Στους τάφους του Beni Hasan (1900 π.χ.) βρίσκουμε πάνω από 400 σκηνές πάλης, οι οποίες θα μπορούσαν να αποτελέσουν το υλικό ενός διδακτικού εγχειριδίου, που θα συμπεριλάμβανε διάφορες λαβές και περιπτώξεις, καθώς και τεχνικές άρσης και κατάρριψης του αντιπάλου. Όπως και στην Ελλάδα, οι παλαιστές αγωνίζονταν γυμνοί φορώντας μόνο μια ζώνη για να καλύπτουν τα απόκρυφα σημεία τους.

Ο αθλητισμός στην Κρήτη και στις Μυκήνες

Η πάλη ήταν γνωστή στην Μινωική εποχή όπως μαρτυρούν παραστάσεις που κοσμούσαν τους τοίχους ανακτόρων και σ' αυτές αποδίδονται με θαυμαστό τρόπο

η μυολογία στην ένταση του αγώνα. Η πάλη εκτελείται στην Κρήτη από αθλητές που φορούν ειδικά ενισχυμένα κράνη με παραγναθίδες άγνωστα στους πολεμιστές και είχε χαρακτήρα ειρηνικό. Είναι πολύ πιθανόν να ανήκουν στην αριστοκρατική κοινωνία, εάν κρίνουμε από την εξωτερική τους εμφάνιση και ιδιαίτερα από τις πολυτελείς περιποιήσεις των μαλλιών τους. Η σωματική τους διάπλαση είναι αξιοθαύμαστη.

Διεξάγονταν συγχρόνως με τα ταυροκαθάψια (μια συνάντηση ανθρώπου και ταύρου όπου άοπλα αγόρια και κορίτσια διακινδύνευαν περνώντας το σώμα τους πάνω από τον ταύρο, μόνο για να αγγίξουν την ράχη του- τον ταύρον καθάπτομαι) στο γενικότερο πλαίσιο εορτών.

Στην Μυκηναϊκή Ελλάδα ο χαρακτήρας της κοινωνίας είχε εντονότερη πολεμική χροιά. Οι Μυκηναϊοί αντέγραψαν μερικά αθλητικά γυμνάσματα, την πυγμή και την πάλη. Η εικονογραφία των Μυκηναϊκών αθλημάτων είναι δυστυχώς περιορισμένη, φτωχότερη από την αντίστοιχη της Μινωικής Κρήτης. Παραστάσεις αγγείων του 13^{ου} αι. π.Χ. αποδεικνύουν ότι η πάλη στην Κύπρο μεταφέρθηκε από Μυκηναίους αποίκους.

Η πυγμαχία και η πάλη προσέλκυαν αρκετούς νέους. Οι παλαιστές προσέρχονταν στον αγώνα στολισμένοι με κοσμήματα της εποχής τους, βραχιόλια, σκουλαρίκια και περιαστραγάλους. Είναι φυσικό οι απεικονίσεις αυτές να αποτελούν απόδειξη ότι οι αγωνιζόμενοι, γενικά, θα έπρεπε να έλκουν την καταγωγή τους από την αριστοκρατική τάξη.

Ο αθλητισμός στην γεωμετρική εποχή (1100π.χ-700π.χ)

Τόσο ο αθλητισμός όσο και η αντίληψη για την άθληση επηρεάστηκαν από τις μετακινήσεις των ελληνικών φυλών τον 11^ο αι. π.Χ. δηλαδή τη λεγόμενη «κάθοδο των Δωριέων».

Στην εποχή των Ομηρικών επών οι πληροφορίες είναι ελάχιστες και έμμεσες. Λεπτομερείς περιγραφές αγώνων έχουμε μόνο για την Ομηρική κοινωνία.

Ο αθλητισμός στον Όμηρο και στον Ησίοδο (8ος αι. π.χ.)

Η έφεση για την άθληση είναι διάχυτη και στην Ιλιάδα και στην Οδύσσεια. Η αγάπη για την άθληση κυριαρχεί παντού. Η πάλη είναι ένα από τα αγωνίσματα που περιγράφονται στην Ιλιάδα (ψ256-ω6).

Ο Οδυσσέας προβάλλει μέσα στα έπη ως ο πιο ολοκληρωμένος ήρωας, η πιο «ηθική» προσωπικότητα της ομηρικής εποχής, καθώς συνδυάζει τις δυο αρετές, της ανδρείας και της σοφίας. Έτσι αναδεικνύεται πρωταγωνιστής της άλωσης της Τροίας και δικαιώνεται ηθικά με τον ερχομό του στην Ιθάκη. Αλλά και στις αγωνιστικές δραστηριότητες, που αποτελούν μικρογραφία των πολεμικών, οι θεοί τον αμείβουν με νίκες. Δεν είναι τυχαίο που ο ποιητής δεν τον θέλει ποτέ ηττημένο. Ακόμη και στην αναμέτρηση με τον Αίαντα, που ενσαρκώνει τη σωματική ισχύ ανάμεσα στον κόσμο των ηρώων, ο Οδυσσέας δεν θα εγκαταλείψει τον αγώνα

νικημένος, αλλά με τη σοφία του θα αντιμετωπίσει την ακατάλυτη δύναμη του αντιπάλου.

Ο Όμηρος αναφέρει τους αγώνες πάλης προς τιμήν του Πατρόκλου κατά την πολιορκία της Τροίας και την αναμέτρηση του βασιλιά της Ιθάκης Οδυσσέας με τον Αίαντα, γιό του βασιλιά της Σαλαμίνας Τελαμώνα.

Άφραστη η τέχνη του Οδυσσέα και ακατάλυτη η δύναμη του πελώριου Αίαντα.

Ο Αχιλλέας πρότεινε να αγωνισθούν στην ορθοπάλη και όχι στην αλίνδησις (η διάρκειά της θα ήταν μεγάλη) διότι οι Έλληνες δεν ανεχόταν την ανία και επιμελώς την αποφεύγανε.

Έτσι λοιπόν αγωνίσθηκαν στην ορθοπάλη. Όταν όμως ο αγώνας καθυστερούσε, οι δυο αγωνιστές αντελήφθησαν ότι «ανιάζον» τους θεατές, οι οποίοι ήθελαν να αποχωρήσουν. Τότε ο Αίας πρότεινε στον Οδυσσέα «ή μ' ανάειρε ή εγώ σε» δηλαδή να σηκώσει πρώτα ο ένας και μετά ο άλλος δένοντας από τον κορμό. Αυτός που θα τα κατάφερνε θα ήταν και ο νικητής. Στο πρώτο πάλαισμα ο Αίαντας σήκωσε το Οδυσσέα μετέωρο. Τότε αυτός με την πτέρνα του τον χτύπησε πίσω από το γόνατο, λύνοντάς του τα γόνατα και ο Αίαντας έπεσε ανάσκελα. Στο δεύτερο πάλαισμα ο πολύπαθος Οδυσσέας δεν προσπάθησε να τον σηκώσει (για να μην πάθει και ο ίδιος τα ίδια), αλλά μονάχα λίγο τον κούνησε από την γη χαλάρωσε τη βάση του και δια του γόνατος ώθησε το απέναντι σκέλος του Αίαντα και τον έριξε. Παρασύρθηκε όμως από το βάρος του μεγαλόσωμου Αίαντα και έπεσαν και οι δυο πλάγια.

Σηκώθηκαν για Τρίτη φορά να παλέψουν αλλά τότε ο Αχιλλέας τους είπε να σταματήσουν: «μην παλεύετε άλλο, μην εξαντλείστε κοπιάζοντας για την νίκη. Την πήρατε και οι δυο σας. Πάρτε ίσα έπαθλα και φύγετε για να αγωνισθούν και άλλοι Αχαιοί.»

Στην Οδύσσεια ο Αλκίνοος, βασιλιάς των Φαιάκων για να τιμήσει τον Οδυσσέα καλεί στα ανάκτορα πλήθος κόσμου. Μετά από ένα πλούσιο δείπνο διοργανώνει αγώνες. Νικητής στην πάλη αναδεικνύεται ο Ευρύαλος, ο οποίος πρόσβαλε τον Οδυσσέα λέγοντας του «δεν είσαι αθλητής».

Στον Ομηρικό κόσμο δεν υπάρχει θέση για ήρωες που δεν είναι αθλητές. Αντίθετα, ο Ησίοδος στο έργο του «Ασπείς» παρουσιάζει πλάι σε σκηνές θερισμού και τρύγου σκηνές αθλητικές με αγώνες πάλης. Ο ποιητής πιστεύει ότι το ειρηνικό αγωνιστικό πνεύμα εκφράζεται μέσα από τους αθλητικούς αγώνες.

Η συμβολή του αθλητισμού στην αγωγή των νέων

Η συμβολή του αθλητισμού στην αγωγή των νέων είναι αναμφισβήτητη. Η ρήση «Νους υγιής εν σώματι υγιεί» αποκαλύπτει το ιδεώδες της αγωγής. Η πνευματική και η σωματική υγεία πρέπει να είναι αλληλένδετες.

Στην **Σπάρτη** η προπόνηση των νέων είναι σκληρότατη. Οι Σπαρτιάτες μάθαιναν από μικροί να υποφέρουν τον κόπο, τον πόνο και να αγωνίζονται μέχρι θανάτου. Στην **Αθήνα** η αγωγή των νέων είναι πολυδιάστατη. Στόχος είναι η καλλιέργεια του κορμιού και της ψυχής με το ρυθμό της γυμναστικής, του χορού και της ποίησης. Η πάλη αποτελούσε το κυριότερο μέσο αγωγής των νέων στην Αρχαία Ελλάδα. Είχε το χαρακτήρα επίδειξης, ετοιμότητας πνεύματος, τέχνης και δύναμης και ήταν απαλλαγμένη από κάθε αίσθημα οργής και κτηνώδους ερεθισμού. Η ελεύθερη αυτή γυμναστική παιδεία απαιτούσε και τους κατάλληλους χώρους.

Έτσι δημιουργήθηκαν η **Παλαίστρα και το Γυμνάσιο** .

Η Παλαίστρα ήταν ένα είδος ιδιωτικού σχολείου στο οποίο τα παιδιά μάθαιναν όχι μόνο γυμναστικές ασκήσεις, χορούς και αγώνες, αλλά και γράμματα. Το



Γυμνάσιο ήταν δημόσιο κτήριο όπου οι νέοι μάθαιναν μόνο τις διάφορες αθλητικές δραστηριότητες. Σ' αυτό μπορούσαν να διδαχθούν όλα τα είδη ασκήσεων και αγώνων και κυρίως το τρέξιμο, την πάλη, την υπασία, τις ρίψεις και το πήδημα. Στην Αθήνα υπήρχαν τρία μεγάλα γυμνάσια: η

Ακαδημία, το Λύκειο και το Κυνόσαργες.

Μια παλαίστρα θα μπορούσε να υπάρχει χωρίς το γυμνάσιο, αλλά δεν ήταν δυνατό να υπάρχει γυμνάσιο χωρίς παλαίστρα. Το γυμνάσιο της Ήλιδος είχε περισσότερες από μια παλαίστρες.

Τόσο τα γυμνάσια όσο και οι παλαίστρες είχαν τα αποδυτήρια, τα λουτρά και ειδικούς χώρους για την σκόνη και το λάδι.

Σε κάθε παλαίστρα υπήρχαν δυο σκάμματα, το ένα από πηλό και το άλλο από άμμο. Το πρώτο

ονομαζόταν απλά πηλός και το δεύτερο **κονίστρα**. Στον πηλό διεξαγόταν η ορθοπάλη και στην κονίστρα η αλίνδηση.

Η φιλοσοφία των αγώνων

Ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά των αρχαίων Ελλήνων είναι το αγωνιστικό τους πνεύμα.

Η συνεχής δοκιμασία, η επιμονή για βελτίωση, για την κατάκτηση του καλύτερου, είναι συνυφασμένοι με το χαρακτήρα του Έλληνα.

Η λέξη **Αγών** ιδιαίτερα στον Όμηρο έχει την έννοια της τοπικής συγκέντρωσης για αγώνες, για συνέλευση, για συναγωγή. Ο αγώνας δεν νοείται έξω από το κοινωνικό σύνολο. Ο Όμηρος θέλει και χαρακτηρίζει τον πραγματικό άνδρα από τα ορθά επιχειρήματα του λόγου και από τα σωματικά ατομικά του κατορθώματα.

Ο αγών λοιπόν προέρχεται από το ρήμα Άγω που σημαίνει οδηγώ. Με τη σειρά του το ίδιο ρήμα παράγει την Αγωγή κι αυτή χτίζει τη σύνθετη λέξη – έννοια Παιδαγωγός (αυτός που άγει, που οδηγεί τον παίδα), υψηλή έννοια που δεν συνάπτεται με την έννοια του εκπαιδευτικού (Γκουλιώνης Θ.), παρά την σύγχυση που επικρατεί και σ' αυτό το σημείο σήμερα.

Ο **αθλητής** τώρα, έχει σαν βάση τη λέξη άθλος που σημαίνει μόχθος, ανάγκη, αγών.

Την αδήριτο εσωτερική ανάγκη επικράτησης ενός ανθρώπου σε βάρος ενός άλλου, δηλαδή αυτό που σημαίνουμε με την λέξη φιλοπρωτία, η οποία εκφράζεται κατά κυρίαρχο τρόπο με το ένστικτο της επιθετικότητας, ο Ελληνικός Πολιτισμός τιθάσευσε κατά ένα μεγαλοφυή και μοναδικό τρόπο δια του αθλητισμού, ο οποίος, αν θέλουμε να τον συμπίεσουμε σε έναν ορισμό, δεν είναι τίποτα άλλο από την επιδίωξη της επικράτησης δηλαδή της κατάκτησης της πρωτιάς (νίκης) μέσω της ευγενούς άμιλλας, δια του Αγώνος. (Γκουλιώνης Θ.)

Στα Ομηρικά έπη περιγράφεται η συμπεριφορά των αθλητών κατά την διάρκεια των αγώνων και διαφαίνονται τα ιδανικά τους και η άμιλλα μετατρέπεται σε **αρετή**. Η μετουσίωση, δηλαδή η μετατροπή της επιθετικότητας σε ανώτερη πνευματική λειτουργία, δημιουργεί την έννοια του ΙΔΑΝΙΚΟΥ.

Στην Ολυμπία θεοποίησαν τον αγώνα και τον τοποθέτησαν εκεί μέσα στην ιερή Άλτη (στην προχριστιανική Βηθλεέμ) όπου γυμνός, γιατί η γύμνια δεν είναι ντροπή όταν είσαι ντυμένος με αρετή. Πρώτη η Ελλάδα από όλους τους λαούς της γης δίδαξε τον τρόπο του αγωνίζεσθε και έβαλε τον αγώνα σε πλαίσια ηθικά, θρησκευτικά, πολιτικά, παιδαγωγικά, ψυχολογικά, κοινωνικά. Ο Ησίοδος διακρίνει και προτείνει τον καλό αγώνα από τον κακό, γιατί ο καλοπροαίρετος αγώνας οικοδομεί την πρόοδο του πολιτισμού, εντάσσει την άμιλλα στην καθημερινή ζωή, περιγράφοντας τον ανθρώπινο μόχθο.

Στην Ελλάδα τον 8^ο αιώνα π.Χ. γεννιούνται οι πανελλήνιοι αγώνες οι οποίοι είναι αγώνες στεφανίται, δείγμα δηλαδή ανιδιοτέλειας. Έχουμε τέσσερα μεγάλα πανελλήνια κέντρα όπου διεξάγονται. Την επιστασία των αγώνων την έχει πάντα μια διοργανώτρια πόλη.

Η αμοιβή είναι ένα στεφάνη αγριελιάς στην Ολυμπία, δάφνης στους Δελφούς, αγριοσέληνου στη Νεμέα και πεύκου στα Ίσθμια.

Η μορφή κάθε πανελλήνιου ιερού είχε τρία βασικά οικοδομήματα: το ναό του θεού (χώρο λατρείας), το στάδιο (χώρος διεξαγωγής των αθλητικών αγώνων) και το θέατρο (χώρος διεξαγωγής μουσικών και δραματικών αγώνων). Το ιδεολογικό υπόβαθρο των αγώνων ήταν όμοιο σε όλα τα ιερά, το τελετουργικό τους παρουσίαζε κατά τόπους ορισμένες ιδιομορφίες.

Οι αγώνες αυτοί καταργούνται τον 4^ο αιώνα μ.Χ.

Η σημασία και η ακτινοβολία των αγώνων πάλης

Η σημασία και η ακτινοβολία των αγώνων πάλης φαίνεται από το γεγονός ότι η πάλη των ανδρών εισήχθη για πρώτη φορά στο ολυμπιακό πρόγραμμα το 708 π.Χ. κατά τη διάρκεια της 18^{ης} ολυμπιάδας μαζί με το πένταθλο, αλλά και σαν αυτόνομο άθλημα.

Ο Πλούταρχος θεωρεί την πάλη «το τεχνικότατον και πανουργότατον των αγωνισμάτων» και αυτός ήταν ο λόγος που κατά την διεξαγωγή των αγώνων, υπήρχε δίπλα στους αθλητές ο Ελλανοδίκης με ένα μακρύ ραβδί, με το οποίο χτυπούσε όποιον προσπαθούσε με πανουργήματα να καταστρατηγήσει τους ηθικούς νόμους του Αθλητισμού.

Πρώτος ολυμπιονίκης ανακηρύχθηκε ο Ευρύβατος ο Λακεδαιμόνιος. Η πάλη των παιδων εντάχθηκε στο ολυμπιακό πρόγραμμα το 632 π.Χ. κατά την 37^η ολυμπιάδα με πρώτο νικητή τον Ιπποσθένη τον Λακεδαιμόνιο. Η διάρκεια των αγώνων αυξήθηκε διαδοχικά από μια μέρα σε πέντε μέρες με την αύξηση του αριθμού των αγωνισμάτων.

Κλασικό παράδειγμα ήταν ο Μίλων ο Κροτωνιάτης που επί 6 συνεχείς Ολυμπιάδες (από το 540 έως και το 516 π.Χ.), νικούσε στην πάλη. Οι επιτυχίες αυτού του αθλητή δεν ήταν οι μοναδικές. Νίκησε 6 φορές στα Πύθια, 10 φορές στα Ίσθμια και 9 φορές στα Νέμεα. Υπήρξε 5 φορές περιοδονίκης, δηλαδή νικητής και στους 4 μεγάλους αγώνες την ίδια περίοδο.

Ιστορικά θεωρείτε ο μεγαλύτερος παλαιστής του αρχαίου κόσμου. Η δύναμή του παρέμεινε θρυλική και λέγεται ότι τον ανδριάντα του τον μετέφερε μόνος του στην Ιερά Άλτη.

Ο απέραντος θαυμασμός του κόσμου για τον ξεχωριστό αυτόν άνθρωπο, φάνηκε το 512 π.Χ. όταν πάλεψε για 7^η συνεχή φορά. Αντίπαλός του ήταν ο κατά πολύ νεότερός του Τιμασίθεος (και αυτός Κροτωνιάτης). Ο αγώνας κράτησε πολλή ώρα και ο ηλικιωμένος πια Μίλων, καταπονημένος υπέκυψε. Τότε συνέβη κάτι καταπληκτικό. Το πλήθος όρμησε και σήκωσε στους ώμους τον ηττημένο αλλά θρυλικό αθλητή και άνθρωπο Μίλωνα, και τον περιέφερε θριαμβευτικά στο στάδιο.

Οι εργάτες του αθλητισμού- πάλης

Ο παιδοτρίβης, μέχρι την εποχή του Πλάτωνα αλλά και αργότερα ήταν ο κυριότερος και αρχαιότερος εργάτης της γυμναστικής. Το όνομά του προέρχεται από το ρήμα τρίβω, με την έννοια του «ασκώ, προετοιμάζω, προπονώ». Η προετοιμασία των αθλητών γινόταν από τον παιδοτρίβη, που δίδασκε στα παιδιά πάλη και άλλες γυμναστικές ασκήσεις ενώ παράλληλα καλλιεργούσε τους καλούς τρόπους, την πειθαρχία και την «ευκοσμία». Ήταν εμπειρικός γνώστης των τεχνικών των διαφόρων γυμνασίων.

Ο γυμναστής, εμφανίσθηκε όταν άρχισε η ειδίκευση των αθλητών. Μορφωμένος, έχοντας γνώση του σκοπού και του αποτελέσματος κάθε γυμνασίου στον οργανισμό. Σε αντίθεση με τον παιδοτρίβη, ο γυμναστής γνώριζε την συγκρότηση και λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού. Ο γυμναστής καθόριζε το σύστημα προπόνησης και την δίαιτα του αθλητή και ο παιδοτρίβης εφάρμοζε τα παραγγέλματα του γυμναστή, δίδασκε και επέβλεπε τις ασκήσεις. Ο γυμναστής δεν μπορούσε να αντικατασταθεί από τον παιδοτρίβη αλλά και το αντίστροφο. Γ' αυτό η δύνατο να συνυπάρχουν και συνυπήρχαν.

Ο αλείπτης, εκτός του παιδοτρίβη και του γυμναστή, ήταν κι αυτός ένας από τους εργάτες του αθλητισμού. Έργο του ήταν η επάλειψη των αθλητών με λάδι, η οποία εξελίχθηκε κατόπιν σε μάλαξη. Τα ευεργετικά αποτελέσματα της μάλαξης και στον αθλητισμό, για την προαγωγή του υγιούς αλλά και για την θεραπεία των ασθενών, τονίζουν το έργο του αλείπτη. Γ' αυτό και λεγόταν και ιατραλείπτες.

Οι αγωνιστικές διατάξεις



Η προετοιμασία για τους αγώνες στην πάλη δεν ήταν μια δοκιμασία μόνο σωματική αλλά και ψυχική. Οι αθλητές κληρώνονταν σε ζευγάρια, εάν περίσσευε ένας αθλητής ήταν ο τυχερός της κλήρωσης. Αυτόν τον έλεγαν έφεδρο και πάλευε στο τέλος ξεκούραστος με τον νικητή.

Οι Ηλείοι είχαν την δυνατότητα- και αυτό μόνο για τους αθλητές πάλης- να δώσουν το στεφάνι της νίκης στο « γυμναστικότατο αυτό αγώνισμα και ακονιτί (δηλ. χωρίς αγώνα)» εάν παρίστατο ανάγκη, κρίνοντας μονάχα από την προπόνηση (Φιλόστρατος).

Επίσης εάν ένας παλαιστής θεωρούταν ασυναγώνιστος, οι υπόλοιποι είχαν δικαίωμα να αποσυρθούν πριν τον αγώνα χωρίς κυρώσεις. Στην περίπτωση αυτή ο παλαιστής ανακηρυσσόταν νικητής «ακονιτί» δηλαδή χωρίς να πέσει κάτω στο χώμα, στην «κόνιν» (Φιλόστρατος).

Ο Φιλόστρατος, λέγοντας ότι οι Ηλείοι μόνο στο αγώνισμα της πάλης αναγνώριζαν νίκη ακονιτί, δίνει τις απαραίτητες εξηγήσεις: « Γι' αυτό λοιπόν οι Ηλείοι, ενώ θεωρούν άτοπο να δώσουν ακονιτί το στεφάνι της νίκης στον παγκρατιαστή και στον πυγμάχο, τον παλαιστή τον αναγνωρίζουν ακονιτί νικητή. Και είναι για μένα φανερή η αιτία, για την οποία έτσι το ορίζει ο κανονισμός..... Γιατί στα ελαφρά αγωνίσματα θα προπονηθούν οι αθλητές εκτελώντας ένα μέρος τους. Αλλά στα βαριά αγωνίσματα, ο αθλητής προπονείται από τους Ηλείους, μέσα στην κάψα του καλοκαιριού και στο ψημένο από τον ήλιο χώμα του σκάμματος και είναι υποχρεωμένος να υπομένει την εξαντλητική προπόνηση. Και ο μεν παλαιστής και στην προπόνηση αγωνίζεται ο δε πυγμάχος και ο παγκρατιαστής μόνο μέρος κάνουν από τον αγώνα και με ελαφρούς ιμάντες κτυπούν και δεν πληγώνονται. Το αγώνισμα της πάλης είναι ίδιο και στους προαγώνες και έτσι οι Ηλείοι, κρίνοντας ορθά, μόνο σ' αυτό το αγώνισμα δίνουν ακονιτί τη νίκη άμα παρουσιασθεί περίπτωση».

Στη δεύτερη ημέρα του προγράμματος αρχίζει το αγώνισμα της πάλης παιδων.

Οι αθλητές παλεύουν και οι φωνές των θεατών φτάνουν πέρα από τον Αλφειό, όταν ένας αθλητής πετυχαίνει αποφασιστική λαβή. Οι καλύτεροι θα διεκδικήσουν το έπαθλο μετά από αρκετή ώρα και συνεχή προσπάθεια. Την τέταρτη μέρα μετά τις θυσίες θα διεξαχθεί το αγώνισμα της πάλης στην κατηγορία ανδρών.

Από περικοπές κειμένων των αρχαίων συγγραφέων οι κυριότερες απαγορευτικές διατάξεις ήταν: δεν επιτρέπονταν τα χτυπήματα, απαγορεύονταν οι λαβές στα γεννητικά όργανα, καθώς επίσης το δάγκωμα και ο αγώνας έξω από τα όρια του σκάμματος. Η παραβίαση των κανονισμών τιμωρούνταν με χρηματικό πρόστιμο, αποβολή από τους αγώνες αλλά και σωματικές ποινές. Όταν οι παλαιστές έβγαιναν έξω από το σκάμμα, οι κριτές διέκοπταν τον αγώνα και επανέφεραν τους

δύο παλαιστές στο κέντρο του σκάμματος και τους υποχρέωναν να πιαστούν με την ίδια λαβή που είχαν κατά τη διακοπή του αγώνα. Η στρέβλωση των δαχτύλων και οι αποπνικτικές λαβές δεν ήταν απαγορευμένες. Ο Λεοντίσκος από την Μεσσήνη της Σικελίας χρησιμοποιούσε τον ακροχειρισμόν, έσπαζε τα δάχτυλα των αντιπάλων του και κέρδιζε. Στις διάφορες πόλεις είχαν αναπτυχθεί ιδιαίτερες τεχνικές και μέθοδοι πάλης.

Λέγεται ότι τους παλαιστικούς νόμους τελειοποίησε ο Ορίκαδμος, παλιός αθλητής από τη Σικελία.

Μυθολογικές και ιστορικές παραδόσεις στην πάλη

Ο **Φιλόστρατος** αναφέρει ότι η κόρη του θεού Ερμή η Παλαίστρα εφεύρε την πάλη. Ο ίδιος γράφει ότι το πολεμικό κατόρθωμα των Αθηναίων εναντίων των Περσών στον Μαραθώνα το 490 π.Χ. ήταν σχεδόν αγώνας πάλης και στις Θερμοπύλες το 480 π.Χ. οι Σπαρτιάτες έπεσαν πάνω στους εχθρούς με γυμνά χέρια χωρίς όπλα γιατί έσπασαν τα δόρατα και τα σπαθιά τους.

Ο **Πλούταρχος** αποδίδει τη νίκη των Θηβαίων και των Βοιωτών κατά των Σπαρτιατών το 471 π.Χ. στα Λεύκτρα στην υπεροχή τους στην πάλη σώμα με σώμα. Κατά τον **Πίνδαρο** την τέχνη της πάλης εφεύρε ο Θησέας, όταν πάλεψε και σκότωσε τον Κερκύονα. Σύμφωνα με τον **Παυσανία**, ο φιλόσοφος Παλέμονας ανέφερε ως εφευρέτη της πάλης τον Αθηναίο παιδοτρίβη Φόρβα. Ως εφευρέτες της πάλης αναφέρονται επίσης ο Ερμής, ο Πηλέας που πάλεψε με την ηρωίδα Αταλάντη στους νεκρικούς αγώνες προς τιμήν του Πελία και ο Ηρακλής που νίκησε στην πάλη το γίγαντα Ανταίο, τον Αχελώο και τον Τρίτωνα.

Η πάλη είναι η πρώτη μορφή του αγώνα χωρίς όπλα –είδη πάλης



Η πάλη ως αγώνισμα θεωρείται τόσο παλιά όσο παλιά είναι τα χέρια και τα πόδια του ανθρώπου.

Είναι συνυφασμένη με την ύπαρξη του ανθρώπου καθώς αυτός ουδέποτε σταμάτησε να παλεύει με τα στοιχεία της φύσης.

Η πάλη απαιτεί συνδυασμό τέχνης, ευκινησίας και δύναμης. Αποτελούσε μέρος του πεντάθλου αλλά και αγώνισμα ανεξάρτητο στους πανελλήνιους αγώνες. Τα είδη πάλης είναι δύο: η όρθια ή ορθοπάλη και η αλίνδησις ή κύλισις ή κάτω πάλη. Στην πρώτη οι παλαιστές αγωνίζονταν στην όρθια θέση και νικητής ανακηρυσσόταν εκείνος που σε τρεις παλαιστικές φάσεις, σε τρία παλαίσματα, έριχνε τον αντίπαλό του δύο φορές στο έδαφος ή σε πέντε συνολικά παλαίσματα, τον έριχνε τρεις φορές. Ο αθλητής ύψωνε το χέρι με τον δείκτη ή και τον μέσο τεντωμένο για να τον δει ο κριτής.

Στην δεύτερη ο αγώνας άρχιζε από την όρθια θέση και συνεχιζόταν στο έδαφος. Νικητής επίσης ανακηρυσσόταν εκείνος που με τη λαβή που είχε εφαρμόσει στον αντίπαλο, τον ανάγκαζε να «απαγορεύσει», δηλαδή να παραδεχθεί την ήττα του. Υπήρξε μάλιστα εποχή, που το κριτήριο της νίκης στην «κάτω» πάλη ήταν η επαφή της ράχης του παλαιστή με το έδαφος..

Με τον δεύτερο τρόπο πάλης- την αλίνδησιν- ο Ανταίος γιος του Ποσειδώνα, έριχνε κάτω τους αντιπάλους και τους σκότωνε πέφτοντας επάνω τους. Ο Ηρακλής κατάλαβε ότι ο Ανταίος ήταν ανίκητος όσο πατούσε στην γη, για αυτό τον άρπαξε

από την μέση, τον σήκωσε, τον χώρισε δηλαδή από την μάνα του και τον έριξε κάτω.

Στην παλαίστρα υπήρχαν διαφορετικοί χώροι για τα δυο είδη πάλης. Η όρθια πάλη γινόταν στην άμμο πάνω στο σκάμμα, ενώ η αλίνδησις γινόταν συνήθως σε βρεγμένο χώμα με αποτέλεσμα να γίνονται δύσκολες οι λαβές. Το σκάμμα της πάλης, στην προπόνηση, ήταν γεμάτο με άμμο ή πηλό για να γίνεται η μετακίνηση του αθλητή δύσκολη, να καταβάλλει μεγαλύτερη προσπάθεια ο αθλητής και λιγότερο για να αποβαίνουν ανώδυνες οι πτώσεις του.

Σύμφωνα με τις αρχαιολογικές ανασκαφές η παλαίστρα στους προϊστορικούς χρόνους ήταν ένας ορθογώνιος υπαίθριος χώρος χωρίς περιτείχισμα και με το πέρασμα του χρόνου περιτειχίζεται. Έπρεπε να είχε ειδικά διαμερίσματα, το ελαιοθέσιον, το κονιστήριον, το αλειπτήριον, το λουτρόν, το σφαιριστήριον, το αποδυτήριον. Τα μέσα που χρησιμοποιούσαν οι παλαιστές πριν και μετά την άσκηση ήταν η στλεγγίς, η κόνις, ο πηλός, το έλαιον, το κώρημα.

Στην Ολυμπία, στην Παλαίστρα, υπάρχει χώρος με αυλακώσεις, ώστε πέφτοντας ο αθλητής με την πλάτη του κατά την προπόνηση να αποτυπωνόταν η αυλάκωση στη ράχη του.

Άλλα γυμναστικά ιδρύματα ήταν ο Ξυστός, το Γυμνάσιο, το Στάδιο και ο Ιππόδρομος.

Στη Ρωμαϊκή εποχή η παλαίστρα είναι χώρος της αρένας του αμφιθεάτρου και του Ιπποδρόμου. Στους Βυζαντινούς χρόνους υπάρχουν παλαιστρες καθώς και γυμνάσια . Στους χρόνους της Τουρκοκρατούμενης Ελλάδας παλαιστικός χώρος είναι το προαύλιο των Εκκλησιών, το αλώνι, το κονάκι, το ταμπούρι, το σοκάκι, η πλατεία του χωριού.

Η διεξαγωγή του αθλήματος της πάλης

Κάθε αθλητής έπαιρνε ένα κλήρο μέσα από ένα κράνος που ήταν σημειωμένο ένα γράμμα και καθόριζε τον αντίπαλό του. Τα ζευγάρια μέσα στους αγώνες ήταν από πέντε μέχρι οκτώ.

Οι παλαιστές προσέρχονταν στην παλαίστρα κατόπιν πρόσκλησης-προσφώνησης από τον κήρυκα των αγώνων. Δεν υπήρχε χρονική διάρκεια, αλλά νικητής ανακηρυσσόταν εκείνος που ανάγκαζε τον αντίπαλο να απαγορεύσει. Στην ορθοπάλη όταν οι αθλητές έπεφταν έξω από τον αγωνιστικό χώρο έπρεπε να σηκωθούν και να πάρουν την θέση και την λαβή που είχαν προηγουμένως και να αρχίσει πάλι ο αγώνας.

Για να ανακηρυχθεί κάποιος νικητής στην όρθια πάλη έπρεπε να ρίξει κάτω τρεις φορές τον αντίπαλο του και αυτό λεγόταν τριακτήρ. Η αρχική στάση του παλαιστή ήταν με τα δυο του πόδια λίγο ανοιχτά και λυγισμένα, η οποία ονομάζεται σύστασις ή παράθεσις. Ανάλογα με το σημείο του σώματος που γινόταν η λαβή, οι τεχνικές, τα παλαίσματα, οι λαβές έπαιρναν το όνομα.

Μερικά από αυτά ήταν: άμμα (πιάσιμο σε κόμπο), άγγειν (ο αποπνιγμός), αγκυρίζειν (η τρικλοποδιά), ράσειν (το ρίξιμο του αντιπάλου στη γη) δράτειν, έλκειν (να σέρνεις τον αντίπαλο), τραχηλίζειν (λαβή από τον τράχηλο), διαλαμβάνειν (λαβή από τη μέση), περισφίγγειν (το σφίξιμο του αντιπάλου γερά με τα δυο χέρια) κτλ. Εντυπωσιακή λαβή είναι η μεσολαβή, το σήκωμα του αντιπάλου από τη γη οπότε εύκολα τον έριχνε στο χώμα, επίσης η λαβή αναβαστάσαι εις ύψος. Ο Πλούταρχος μας πληροφορεί ότι οι Αργείοι κατά των αγώνα της πάλης χρησιμοποιούσαν τη μουσική του αυλού για ποικίλους τρόπους. Ο αθλητής δεν έπρεπε να παραβιάσει τις εναγώνιες διατάξεις.

Τα προσόντα του παλαιστή κατά τον Φιλόστρατο.

Κατά τον Φιλόστρατο, ο παλαιστής πρέπει να έχει καλό ανάστημα και συμμετρική κατασκευή σε όλο το κορμί. Ειδικότερα, ο παλαιστής πρέπει να είναι ψηλός, να έχει αυχένα κανονικό, ισχία ευλύγιστα και εύστροφα. Οι γλουτοί να ακολουθούν αρμονικά το σώμα, οι μηροί να είναι σφιχτοδεμένοι, η κνήμη ίσια, τα χέρια γεροδεμένα και τα πλευρά γερά για να αντέχουν τα σφιζίματα.

Φημισμένοι παλαιστές υπήρξαν ο Μίλωνας ο Κροτωνιάτης, ο Τιμασίθεος ο Κροτωνιάτης που νίκησε τον Μίλωνα όταν για έκτη φορά θέλησε να διεκδικήσει το βραβείο στην Ολυμπία.

Επίσης ο Σπαρτιάτης Ιπποσθένης, έξι φορές ολυμπιονίκης, ο γιος του Ετοιμοκλής, πέντε φορές νικητής, ο Αμησινάς ο Βαρκαίος που πάλευε με ταύρο στις προπονήσεις, ο Ηλείος Αριστόδημος που κανένας δεν του έκανε λαβή στη μέση και ο Ισίδωρος από την Αλεξάνδρεια που ουδέποτε έπεσε.

Η τροφή των αρχαίων αθλητών

Οι αρχαίοι είχαν συνειδητοποιήσει την επίδραση που είχε η τροφή στην αγωνιστική διαμόρφωση του αθλητή. Η τροφή των αθλητών ήταν ψωμιά άζυμα με όλο το πίτουρο από κριθάρι ή σιτάρι και κρέατα κατά προτίμηση βοδινά ή κρέατα ταύρων και ζαρκαδιών. Τα ψωμιά τα άλειφαν με γνήσιο λάδι αγριελιάς.

Ο Γαληνός δεν είναι υπέρ των κριθαρένιων άρτων γιατί φέρουν φούσκωση και είναι δύσκολα στην πέψη. Το σέλινο και το μαρούλι επενεργούσαν στον οργανισμό σαν άριστα ουρητικά. Το κιτρολέμονο ήταν εξαιρετικό πεπτικό μέσο. Το μέλι αναμειγμένο με γάλα ήταν πολύ εύπεπτο. Επίσης υγιής τροφή ήταν για τους αρχαίους αθλητές και τα ξηρά σύκα που επιδρούν ευμενώς στην ομαλή πέψη και λειτουργία του παχέως εντέρου. Υπεύθυνοι για την διαίτα των αθλητών ήταν ο γυμναστής και ο γιατρός.

Η καθιέρωση των Ολυμπιακών Αγώνων

Οι Ολυμπιακοί αγώνες εμφανίζονται ιστορικά από το 776 π.χ. και καθιερώνονται ως κοινωνικός θεσμός που κινείται μέσα στα πλαίσια ενός ορθολογισμού, χαλαρού στην αρχή, αλλά πιο αυστηρού στη συνέχεια.

Με τον όρο «ορθολογισμός» εννοούμε την εισαγωγή κανονισμών, την συνειδητή οργάνωση, τον προγραμματισμό, τον έλεγχο δράσης και τη χρησιμοποίηση τεχνικών μέσων (αθλητικά όργανα, όπως το ακόντιο, ο δίσκος κτλ) δηλαδή μια σειρά επί μέρους στοιχείων που προσδίδουν στους Αγώνες τον καθορισμένο τους προσανατολισμό και τους εντάσσουν σε πλαίσια με οργανωτική και προγραμματική δομή. Ως κύρια χαρακτηριστικά αυτής της ορθολογιστικής τάσης μπορούν να αναφερθούν:

- Η περιοδική οργάνωση των αγώνων
- Η καθιέρωση συγκεκριμένων απαράβατων κανόνων για τη διεξαγωγή των αγώνων
- Ο ορισμός επιτροπής κρίσης (Ελλανοδίκες κλπ.) για την τήρηση των όρων τέλεσης των αγώνων

- Η εξειδίκευση των δραστηριοτήτων
- Η εφαρμογή των διαφόρων κινητικών τεχνικών
- Η συστηματοποίηση των ασκήσεων
- Η καθιέρωση εποπτικών οργάνων και ο τρόπος χρήσης αυτών
- Η κατασκευή και η χρήση αθλητικών αγωνιστικών χώρων
- Η ανάπτυξη μιας ορθολογιστικής προπόνησης που βασίζεται σε εμπειρικές γνώσεις και σε ένα είδος προγραμματισμένης μεθοδολογίας

Νικητής σε κάθε αγώνισμα αναδεικνυόταν μόνο ο πρώτος. Στους καταλόγους των νικητών δεν γίνεται καμιά αναφορά για δεύτερο ή για τρίτο ολυμπιονίκη, όπως επίσης δεν υπάρχει καμιά καταγραφή σχετική με τις επιδόσεις των αθλητών. Έτσι με μια μέτρια ρίψη ακοντίου θα μπορούσε να εξασφαλίσει τον κότινο στον ακοντιστή, ενώ μια καλύτερη επίδοση σε άλλη ολυμπιακή αναμέτρηση ίσως να μην ήταν αρκετή για την κατάκτηση της πρώτης θέσης. Μ' άλλα λόγια, στην αρχαία Ελλάδα δεν συναντάμε τις εκφράσεις «πραγματοποιώ ένα ρεκόρ» ή «καταρρίπτω ένα ρεκόρ». Ως κριτήριο απόδοσης του αθλητή υπολογιζόταν ο αριθμός των νικών του κατά τη διάρκεια της αθλητικής του σταδιοδρομίας ή το γεγονός ότι, εφόσον ήταν παλαιστής, δεν είχε ποτέ αναγκαστεί από τον αντίπαλό του να «γωνατίσει» σε αγώνα πάλης.

Η εκχειρία

Εκχειρία ήταν η κατάπαυση του πολέμου και πάσης πολεμικής επιχειρήσεως όταν άρχισε η ΙΕΡΟΜΗΝΙΑ. Αυτή δε ήταν για χρονικό διάστημα δυο μηνών για την έλευση, τέλεση και επιστροφή των αθλητών και θεατών των Ολυμπιακών Αγώνων. Την συμφωνία αυτή την έγραψαν τρεις Βασιλείς: ο Ίφιτος ο Ηλείος, ο Λυκούργος της Σπάρτης και ο Κλεισθένης της Πίσης επάνω σε έναν χάλκινο δίσκο. Με αυτόν τον τρόπο η Ήλις αναγνωριζόταν ως τόπος ιερός και τόπος ειρήνης, διότι οι αγώνες δεν θα αναβάλλοντο ποτέ, σε περίπτωση πολέμου δε, θα κατάπαυε ο πόλεμος για να τελεσθούν.

Κατά το χρονικό διάστημα που οι σπονδοφόροι ανήγγειλαν την έναρξη της ιερομηνίας μπορούσαν αθλητές και θεατές να διέλθουν μέσα από εχθρική χώρα χωρίς να ενοχληθούν. Από τότε οι αγώνες τελέσθηκαν ανελλιπώς μέχρι το 393 μ.Χ. για 1277 χρόνια και επί 320 συνεχείς Ολυμπιάδες. Το 394 μ.Χ. ο Θεοδόσιος ο πρώτος κατά το δέκατο χρόνο της βασιλείας του, κατήργησε του αγώνες.

Η παρακμή και το τέλος της πάλης

Κατά την **Ρωμαϊκή εποχή** η γυμναστική δεν ήταν δυνατόν να περιμένει ωφελήματα.

Οι Ρωμαίοι, λαός κατώτερος των Ελλήνων, δεν έδωσε ποτέ την πρέπουσα σημασία στις *ευγενείς ασχολίες* του ελεύθερου και ανώτερου ανθρώπου, όπως οι Έλληνες.

Το αθλητικό ιδανικό και ο αθλητικός συναγωνισμός, όπως ήταν γνωστά από τους Έλληνες δεν απασχόλησαν ποτέ τους Ρωμαίους οι οποίοι ενδιαφέρονταν μόνο για την στρατιωτική προετοιμασία των νέων τους.

Το σάστισμα των Ρωμαίων όταν πρωτοείδαν τους Έλληνες να αγωνίζονται στην Ολυμπία ήταν μεγάλο, τα έχασαν.

-τι κάνουν αυτοί εδώ, αναρωτήθηκαν! Τρέχουν σαν λυσσασμένοι ποιος θα κόψει πρώτος μια τεντωμένη κορδέλα με το στήθος. Ο άλλος τέντωνε το κορμί του σαν χορδή λύρας και τινάζεται να περάσει έναν πήχυ από πάνω. Άλλοι μετράνε με αφάνταστη προσοχή ποιος πήδηξε μακρύτερα.

Εκεί όμως που πραγματικά το μυαλό τους έφυγε από την θέση του, ήταν όταν είδαν τους νικητές να καμαρώνουν στεφανωμένοι με ένα κλαδί ελιάς και τους θεατές να παραληρούν.

Σκέφτηκαν, και τελικά έβγαλαν το συμπέρασμά τους: παιχνίδια είναι. Κάποια περίεργα παιχνίδια που παίζουν οι Έλληνες. Και έτσι ησύχασαν. Τους ξέφυγε όμως μια λεπτομέρεια που δεν συναντιέται στα παιχνίδια. Ανάμεσα σ' αυτούς που επευφημούσαν τους νικητές, βρίσκονταν και οι συναθλητές- συναγωνιστές που δεν είχαν κατακτήσει τη νίκη. Το θεώρησαν και αυτό μια παραξενιά των Ελλήνων και το παράκαμψαν τελείως ανυποψίαστοι. Δεν κατάλαβαν ότι η δημιουργία του «ΚΟΤΙΝΟΥ» αποτελούσε την «μετουσιωμένη» επιθετικότητα που απάλλαξε τον άνθρωπο από την μήνιν δηλαδή το σφοδρό αίσθημα οργής. (Γκουλιώνης Θ.)

Οι αθλητικοί και μουσικοί αγώνες αντικαταστάθηκαν από τα αιμοσταγή θεάματα.

Ο αθλητισμός για αιώνες ξεχάσθηκε και σαν λέξη.

Η λέξη αθλητισμός επανεμφανίζεται στη Γαλλική γλώσσα το 1825. Εξακολούθησαν λοιπόν οι Ρωμαίοι να επιδίδονται στην πάλη, αλλά ο χαρακτήρας της αλλοιώθηκε. Από φιλική συνάντηση μετατράπηκε σε αιματηρό θέαμα που φανάτιζε τα πλήθη. Οι συναντήσεις αυτές συνήθως τελείωναν με το θάνατο ενός των διαγωνιζομένων.

Για την καλύτερη προετοιμασία των παλαιστών λειτουργούσαν επαγγελματικές σχολές, που προετοίμαζαν τους δυνατότερους και ευσωμότερους σκλάβους.

Το 393 μ.Χ. ο Αυτοκράτορας του Βυζαντίου Θεοδόσιος απαγόρευσε τους Ολυμπιακούς Αγώνες ενώ η μετέπειτα προσπάθεια του Αυτοκράτορα Ιουλιανού για αναβίωση των αγώνων σκόνταψε στο χρησμό της Πυθίας, "είπατε τω βασιλεί, χαμέ πέσε δαίδαλος αυλά. Ουκέτι Φοίβος έχει καλύβα ου μάντιδα δάφνην, ου παγάν λαλέουσαν, απέσβετο και λάλον ύδρωρ", δηλαδή, να πείτε στον βασιλιά ότι ο Δαίδαλος έπεσε κάτω. Ούτε ο Φοίβος (Απόλλων), έχει έδρα, ούτε η μάντης δάφνη, ούτε η πηγή τρέχει, εξαφανίσθηκε το νερό.

Οι Έλληνες ουδέποτε σταμάτησαν να αγαπούν και να εξασκούνται στην πάλη.

Η θέση της πάλης στην αναβίωση των ολυμπιακών αγώνων



Η πάλη ήταν ένα από τα εννέα αθλήματα που συμπεριέλαβε στο πρόγραμμα των πρώτων σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων το 1896, η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή και η Οργανωτική Επιτροπή της Αθήνας.

Συμμετείχαν πέντε παλαιστές από τέσσερις χώρες. Ο Άγγλος Έλιοτ, ο Γερμανός Σούμαν, ο Ούγγρος Ταποβίστα και δύο Έλληνες: ο Γεώργιος Τσίτας του Πανελληνίου Γυμναστικού

Συλλόγου, ο οποίος κατάγονταν από τη Σμύρνη και ο Στέφανος Χριστόπουλος της Γυμναστικής Εταιρείας Πατρών από όπου και καταγόταν.

Οι αγώνες διεξήχθησαν την Πέμπτη 29 Μαρτίου σε μία και μοναδική κατηγορία των βαρέων βαρών. Την Παρασκευή 30 Μαρτίου διεξήχθει ο τελικός ανάμεσα στον Σούμαν και τον Τσίτα. Νικητής και πρώτος Ολυμπιονίκης στη σύγχρονη ιστορία του αθλήματος ανακηρύχθηκε ο Γερμανός παλαιστής. Το χάλκινο μετάλλιο κατέκτησε ο Τσίτας. Ο Χριστόπουλος κατέλαβε την τρίτη θέση, αλλά δεν ανέβηκε στο βάθρο. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1896 βραβεύονταν μόνο οι δύο πρώτοι αθλητές, με ασημένιο και χάλκινο μετάλλιο αντίστοιχα.

Η Ελληνική πάλη στους σύγχρονους Ολυμπιακούς αγώνες

Η Ελληνική πάλη εκπροσωπήθηκε στις 23 από τις 25 σύγχρονες Ολυμπιάδες που διοργανώθηκαν. Απουσίασε μόνο το 1904 από τους Ολυμπιακούς Αγώνες του Σεντ Λούις και το 1908 του Λονδίνου.

Σε χρόνους δύσκολους για τον Ελληνικό αθλητισμό, οι αθλητές της πάλης κατάφεραν να τιμήσουν τα ελληνικά χρώματα, κατακτώντας συνολικά 10 Ολυμπιακά μετάλλια.

Το 1896 στην Αθήνα ο Γεώργιος Τσίτας κατέκτησε χάλκινο μετάλλιο.

Το 1968 στο Μεξικό ο Πέτρος Γαλακτόπουλος ανέβηκε στο βάθρο των νικητών (3η θέση). Τέσσερα χρόνια αργότερα το 1972 στο Μόναχο, ο Γαλακτόπουλος κατέκτησε το ασημένιο μετάλλιο.

Το 1980 στη Μόσχα ο Στέλιος Μηγιάκης, με προπονητή πλέον τον Γαλακτόπουλο, στέφθηκε χρυσός Ολυμπιονίκης. Στην ίδια διοργάνωση ο Γιώργος Κατζηϊωαννίδης, κατέκτησε το χάλκινο μετάλλιο στο στυλ της ελευθέρας.

Το 1984 στο Λος Άντζελες η ελληνική πάλη κατέκτησε δύο μετάλλια στην ελληνορωμαϊκή. Το ασημένιο με τον Δημήτρη Θανόπουλο και το χάλκινο με τον Χαράλαμπο Χολίδη.

Ο Χολίδης ήταν και ο μόνος Έλληνας αθλητής που επέστρεψε με το χάλκινο μετάλλιο το 1988 από τους Ολυμπιακούς Αγώνες της Σεούλ.

Το 2000 στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Σίδνεϊ ο Αλέξανδρος Καρντάνοφ το κατέκτησε το χάλκινο μετάλλιο στην ελευθέρη, όπως επίσης και ο Καρντάνοφ το 2004 στην Αθήνα.

Δεκάδες άλλοι παλαιστές όπως ο Γιώργος Ζερβίνης, ο Νικόλαος Μπίρης, ο Ιωάννης Φαρμακίδης, ο Γιώργος Πετμεζάς, ο Αντώνης Γεωργούλης, ο Οθων Μοσχίδης, ο Νίκος Καρυπίδης, οι αδελφοί Γιώργος και Παναγιώτης Ποικιλίδης, ο Γιώργος Ποζίδης, ο Ηρακλής Δεσκουλίδης, ο Κώστας Θάνος, ο Αφταντίλ Ξανθόπουλος, ο Δημήτρης Αβράμης, κατατάχθηκαν στην πρώτη εξάδα.

Όχι τυχαία, φίλαθλοι, παράγοντες, δημοσιογράφοι, χαρακτήρισαν την ελληνική πάλη ως το άθλημα των Ολυμπιονικών.

Η ίδρυση της ΕΟΦΠ (Ελληνική Ομοσπονδία Φιλάθλων Πάλης)

Η πάλη στην Ελλάδα αρχίζει να οργανώνεται ως άθλημα το 1897, όταν και ιδρύθηκε ο Σύνδεσμος Ελληνικών Αθλητικών και Γυμναστικών Σωματείων (ΣΕΑΓΣ μετέπειτα ΣΕΓΑΣ). Την ίδια εποχή η πάλη αρχίζει να καλλιεργείται από πολλά σωματεία. Στην Αθήνα από τον Πανελλήνιο και τον Εθνικό Αθηνών, στον Πειραιά από τον Πειραιϊκό Σύνδεσμο, στην Πάτρα από τον Παναχαϊκό Γυμναστικό Σύλλογο και την Γυμναστική Εταιρεία, στην Κέρκυρα από τον Φιλαθλητικό Σύλλογο, στο Μαρούσι από τον Γυμναστικό Σύλλογο Αμαρουσίου, στην Κύπρο από τα Ολύμπια και τα Παγκύπρια, στην Κωνσταντινούπολη από τον Ροβέρτειο Σύλλογο και τον Α.Ο. Ηρακλής, στη Σμύρνη από τον Απόλλωνα και τον Πανιώνιο, στην Αλεξάνδρεια από τον Όμιλο Φίλων Αλεξάνδρειας, στο Κάιρο από τον Α.Σ. Ιφιτος. Ιδιαίτερα σημαντική στην ανάπτυξη της πάλης ήταν η συμβολή του Πανελληνίου Γυμναστικού Συλλόγου, ο οποίος ίδρυσε ένα σύγχρονο για την εποχή τμήμα πάλης, κυρίως χάρις στον **Δημήτρη Κουντούρη ο οποίος ήταν ο πρώτος προπονητής της σύγχρονης ελληνικής πάλης**. Οι πρώτοι πανελλήνιοι αγώνες πάλης διεξήχθησαν το 1906 σε τρεις κατηγορίες.

Των Ελαφρών Βαρών με νικητές τους Δ. Κολυβά και Δ. Σκουτέρη, των Μέσων Βαρών με πρώτο τον Θ. Παλαιολόγο και δεύτερο τον Δ. Τσίτα και των Βαρέων Βαρών με νικητές τον Σ. Χριστόπουλο και τον Δ. Τόφαλο. Το 1922 και τους μετέπειτα χρόνους με την άφιξη των προσφύγων, μεταφέρεται από την Τουρκία το έθιμο των λαδωμένων πεχλιβάνηδων. Στην Αρέθουσα, τη Χαλάστρα, τα χωριά του Κιλκίς και των Σερρών, οι νέοι πάλευαν στα πανηγύρια και τις γιορτές με έπαθλο ένα μοσχάρι ή ένα αρνί.

Έχοντας κατακτήσει μία τέταρτη και δύο πέμπτες θέσεις το 1932 στους Ολυμπιακούς αγώνες του Λος Άντζελες, με τον Γεώργιο Ζερβίνη στα 56κ. της

ελληνορωμαϊκής (5ος) και τα 56κ. της ελευθέρας (4ος) και τον Ιωάννη Φαρμακίδη στα 61κ. της ελευθέρας (5ος), η ελληνική πάλη έκρινε ότι είχε φτάσει η ώρα να αποκτήσει τη δική της ανεξάρτητη υπόσταση και να αυτονομηθεί από τον ΣΕΓΑΣ. **Στις 2 Αυγούστου 1935**, εκπρόσωποι της πάλης, της πυγμαχίας και της άρσης βαρών, ίδρυσαν την Ελληνική Ομοσπονδία Φιλάθλων Πάλης, Πυγμαχίας, Άρσης Βαρών (ΕΟΦΠΑΒ). Στο πρακτικό ίδρυσης της ΕΟΦΠΑΒ αναφέρονταν: "Εν Αθήναις σήμερον την 2αν Αυγούστου 1935, ημέραν Παρασκευήν και ώραν 8 μ.μ. οι κάτωθι υπογεγραμμένοι αντιπρόσωποι των ιδρυτικών σωματείων της (Ε.Ο.Φ.Π.Α.) Ελληνικής Ομοσπονδίας Φιλάθλων Πάλης, Πυγμαχίας, και Άρσης Βαρών, συνελθόντες εις τα γραφεία της Επιτροπής Ολυμπιακών Αγώνων και ιδόντες το άρθρον 38ον του εγκριθέντος υπό του Διοικητικού Συμβουλίου του Συνδέσμου των Ελληνικών Γυμναστικών και Αθλητικών Σωματείων καταστατικού της Ελληνικής Ομοσπονδίας Φιλάθλων Πάλης, Πυγμαχίας και Άρσης Βαρών, προέβημεν εις την εκλογήν της εννεαμελούς Επιτροπής.

Στις 9 Αυγούστου συνήλθε σε σώμα η εννεαμελής επιτροπή και εξέλεξε Πρόεδρο τον Κωνσταντίνο Ρουμπέση, Αντιπρόεδρο τον Γεώργιο Μαϊχό, Γενικό Γραμματέα τον Παύλο Πέππα και ταμιά τον Γεώργιο Γερακάκη. Το 1935 η **ΕΟΦΠΑΒ γίνεται μέλος της Διεθνούς Ομοσπονδίας Ερασιτεχνικής Πάλης (FILA) η οποία ιδρύθηκε το 1912**. Το 1951 η Πυγμαχία ίδρυσε τη δική της ανεξάρτητη ομοσπονδία και αποχώρησε από την ΕΟΦΠΑΒ, ενώ το δρόμο της... ανεξαρτησίας ακολούθησε το 1972 και η Άρση Βαρών.

Από το 1936 η ΕΟΦΠ διοργανώνει το πανελλήνιο πρωτάθλημα Ελληνορωμαϊκής πάλης, με τον Εθνικό Αθηνών να κατακτάει 34 φορές τον τίτλο του πρωταθλητή και τον Πανελλήνιο να ακολουθεί με 10. Το πρωτάθλημα της ελευθέρας πάλης ξεκινάει το 1957 με πρωταγωνιστές αρχικά τον Εθνικό Αθηνών και τη ΧΑΝΘ και στη συνέχεια τον Άτλαντα Καλλιθέας, ο οποίος από το 1974 έως το 1999 κατέκτησε 25 συνεχόμενες φορές τον τίτλο του πρωταθλητή.

ΜΕΡΟΣ II: Αρχική επιλογή αθλητών

Η μεγάλη σημασία της αρχικής επιλογής ενός υποψήφιου αθλητή, έγκειται στο γεγονός ότι με τα δεδομένα της διαδικασίας ελέγχου κατά την επιλογή αποφεύγονται άσχημες για την υγεία μυϊκές επιβαρύνσεις και παράλληλα δίνεται η δυνατότητα εφαρμογής θεραπευτικού αθλητισμού για αποκατάσταση της ψυχοσωματικής ικανότητας.

Σκοπός της αρχικής επιλογής είναι: α) ο καθορισμός της ψυχοσωματικής κατάστασης και ο έλεγχος της αύξησης και ανάπτυξης του νέου και β) ο καθορισμός της ικανότητας του για άθληση ή πιθανής ανικανότητας (Ροντογιάννης, 1986).

Η αρχική επιλογή πραγματοποιείται από γιατρούς και σύμφωνα με τον σκοπό της θα πρέπει να προηγείται της άθλησης.

Η διαδικασία της στηρίζεται, στον λεπτομερή κλινικό έλεγχο του νέου (έλεγχος του κινητικού, καρδιαγγειακού και αναπνευστικού συστήματος), στον ανθρωπομετρικό έλεγχο (μέγεθος, σχήμα και σύνθεση σώματος) και τέλος στον εργαστηριακό έλεγχο (ακτινογραφία θώρακα, γενικές εξετάσεις αίματος και ούρων).

ΜΕΡΟΣ III: Υγιεινή στον αθλητισμό

Η υγιεινή στον αθλητισμό είναι ο κλάδος της αθλητιατρικής που ασχολείται με τις σχέσεις του αθλούμενου και των παραγόντων που επιδρούν στην υγεία του και έχει σαν σκοπό την διατήρηση και προφύλαξη της υγείας του αλλά και την βελτίωσή της.

Η αθλητιατρική όμως στρέφεται και έμμεσα στην υγεία του αθλητή ενδιαφερόμενη για:

1. **την υγιεινή των αθλητών.** Ιδιαίτερα στους αθλητές του αγωνιστικού αθλητισμού επιβάλλεται να είναι υγιείς σε κάθε φάση- περίοδο της αθλητικής τους δραστηριότητας και προπάντων κατά την περίοδο των αγώνων. Τέτοιου είδους αθλητές που επιδιώκουν μέγιστη απόδοση, η παραμικρή πάθηση μπορεί να έχει επιπτώσεις που θα οδηγήσουν μέχρι την αποτυχία.

Οι κίνδυνοι που απειλούν την υγεία του αθλητή είναι από κακώσεις και από διάφορες λοιμώξεις (γρίπη, δερματοπάθειες, καθαριότητα του σώματος, υγιεινή του στόματος)

2. **την υγιεινή της αθλητικής εξάρτησης.** Ο αθλητής κατά τη διάρκεια της αθλητικής του δραστηριότητας, προπόνησης ή αγώνα, φοράει διάφορα προστατευτικά (για μείωση ή αύξηση της αντίστασης, για προστασία και διευκόλυνσης της θερμορύθμισης, για λειτουργική του βοήθεια), την αθλητική εξάρτηση. Εδώ συμπεριλαμβάνεται και η αθλητική ενδυμασία που αποτελεί και το κύριο μέρος της αθλητικής εξάρτησης. Η αθλητική εξάρτηση προστατεύει τον αθλητή, προφυλάγοντας μικρό ή μεγάλο μέρος του σώματος, από μικρό ή μεγάλο τραυματισμό, σε περίπτωση σύγκρουσης, πτώσης, πρόσκρουσης με τον αντίπαλο ή σε σταθερό σημείο.

Για την καταλληλότερη επιλογή της ενδυμασίας οι αθλητές πρέπει να λαμβάνουν υπόψη ότι ο βαθμός θερμικής μόνωσης καθορίζεται από το κλίμα και τις συνθήκες μυϊκού έργου, την διαβατότητα του ιδρώτα και ο αερισμός της επιφάνειας του σώματος. Πιο συγκεκριμένα στην πάλη, το παλαιστικό μαγιό ή τα παλαιστικά παπούτσια μεγαλύτερου ή μικρότερου μεγέθους, μπορεί να οδηγήσουν τον παλαιστή σε μείωση της αθλητικής του απόδοσης αλλά και σε αθλητική κάκωση.

3. **την υγιεινή των αθλητικών χώρων- εγκαταστάσεων.** Οι αθλητικοί χώροι-εγκαταστάσεις διακρίνονται σε ανοιχτού και κλειστού τύπου. Ο κάθε τύπος έχει ιδιαιτερότητες που αναγκαστικά επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών. Οι κλειστού τύπου αθλητικοί χώροι γενικά θα πρέπει να παρέχουν τη δυνατότητα ευχάριστης παραμονής, η κατασκευή και λειτουργία τους θα πρέπει να διευκολύνουν τον αθλητή στην επίτευξη μέγιστης απόδοσης αλλά και την μεγαλύτερη δυνατή προστασία έναντι των κακώσεων. Η θερμοκρασία, η υγρασία και η σύνθεση του ατμοσφαιρικού αέρα, επηρεάζεται από τους αθλητές και γι' αυτό η ανάγκη καθαρισμού-αερισμού είναι αναγκαία.

Οι ανοιχτού τύπου αθλητικοί χώροι δεν επηρεάζονται από τον αθλητή αλλά από τις περιβαλλοντικές συνθήκες, οι οποίες μπορεί να ευνοϊκές ή όχι στην αθλητική απόδοση.

4. **την διατροφή των αθλητών.** Η προπόνηση των αθλητών πάλης χαρακτηρίζεται από απότομες αλλαγές στην κατανάλωση ενέργειας. Η σωματική άσκηση μπορεί να τριπλασιάσει τις θερμιδικές ανάγκες ενός ατόμου. Σε μια ώρα σκληρής προπόνησης, ο αθλητής, μπορεί να ξοδέψει το 30% της ενέργειας που χρειάζεται όλο το 24ωρο. Γίνεται λοιπόν φανερό ότι η διατροφή τους πρέπει να ανταποκρίνεται στις επιταγές του βασικού μεταβολισμού των καθημερινών δραστηριοτήτων και του προπονητικού προγράμματος.

Η αθλητική επιστήμη τα τελευταία χρόνια διαπιστώνει ξεκάθαρα την σχέση ανάμεσα στις προπονητικές μεθόδους, της κατάλληλης διατροφής και της βελτίωσης της απόδοσης.

Μια άλλη ιδιαιτερότητα του αθλήματος της πάλης είναι το γεγονός ότι κατατάσσεται στα αγωνίσματα κατηγορίας βάρους. Για τον λόγο αυτό η σημασία της διατροφής έχει εξέχουσα θέση στις διάφορες φάσεις προετοιμασίας και αγώνων.

Παρόλο που η διατροφή άμεσα δεν βελτιώνει την αθλητική απόδοση, η μη ισορροπημένη και επαρκής διατροφή περιορίζει τη δυνατότητα του αθλητή στην επίτευξη της μέγιστης αθλητικής απόδοσης.

Η διατροφή του ανθρώπου, πρέπει να ικανοποιεί τρεις βασικές ανάγκες:

1. την κάλυψη του οργανισμού σε ενέργεια, απαραίτητη για τη διατήρηση της ζωής αλλά και την πραγματοποίηση μυϊκών δραστηριοτήτων (υδατάνθρακες και λίπη)
2. στην προμήθεια του οργανισμού ουσιών απαραίτητες για την προστασία του, την επιδιόρθωση φθαρμένων ιστών και την οικοδόμηση νέων(πρωτεΐνες)
3. την προμήθεια ουσιών που επιτρέπουν την ρύθμιση πολλαπλών ζωτικών λειτουργιών (άλατα, βιταμίνες) (Ροντογιάννης, 1986).

Το βάρος του αθλητή

Για την επίτευξη της μέγιστης αθλητικής απόδοσης αλλά και τη διατήρηση της άριστης σωματικής επάρκειας, είναι σημαντικό ο αθλητής να φροντίζει με επιμέλεια την διατροφή του. Έτσι θα μπορεί να διατηρεί άριστη την σχέση της μυϊκής μάζας με το αποθηκευμένο λίπος ή αλλιώς τη σχέση άλιπης και λιπώδους σωματικής μάζας, σχετικά με το είδος της άθλησης.

Το βάρος του αθλητή που εξασφαλίζει την άριστη σχέση άλιπης και λιπώδους σωματικής μάζας και συνδυάζεται με την καλλίτερη απόδοσή του, καλείται βάρος φόρμα του αθλητή (Ροντογιάννης, 1986).

Στην πάλη, το βάρος φόρμα του αθλητή καθορίζεται από την κατηγορία βάρους που επιθυμεί να αγωνίζεται ο αθλητής.

Ο καθορισμός του προϋποθέτει την παρακολούθηση του σωματικού βάρους με συχνές ζυγίσεις (πριν και μετά την προπόνηση), με καθορισμό της λιπώδους μάζας με έμμεσο τρόπο (δερματοπτυχές) και συσχέτισης με την απόδοση του αθλητή.

Η καλύτερη περίοδος απόκτησης του βάρους- φόρμα του αθλητή είναι η περίοδος προετοιμασίας και στη συνέχεια η διατήρησή του κατά την προαγωνιστική και φυσικά στην αγωνιστική περίοδο.

Τα κύρια χαρακτηριστικά στη διαμόρφωση του βάρους- φόρμα του αθλητή είναι το είδος της προπόνησης και τα χαρακτηριστικά της διατροφής.

Απώλεια σωματικού βάρους

Σε αθλήματα κατηγοριών βάρους, όπως και η πάλη, οι αθλητές καλούνται να αγωνιστούν σε συγκεκριμένη κατηγορία βάρους. Στην προσπάθειά τους να αγωνισθούν στην ίδια ή διαφορετική κατηγορία προσπαθούν, συνήθως, να μειώσουν το σωματικό βάρος.

Η παρατεταμένη προσπάθεια των παλαιστών να διατηρήσουν το αγωνιστικό τους βάρος είναι συνεχής. Αυτό αποτελεί μια καθημερινή συνήθεια. Ειδικότερα κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου και ιδιαίτερα μερικές ημέρες πριν τους αγώνες αυτό γίνεται πραγματικός εφιάλτης για τους παλαιστές.

Ο περιορισμός της τροφής, η στέρηση υγρών, η εφίδρωση (και πολλές φορές σε συνδυασμό με χρήση διουρητικών και καθαρτικών) είναι οι πιο συχνές μέθοδοι που συνδυάζουν οι παλαιστές για να χάσουν βάρος. (Τσιακάρας & Ντάνης, 2003)

Ο συνδυασμός αυτών των μεθόδων έχει σαν συνέπειες:

α) τη μείωση της μυϊκής δύναμης β) τη μείωση του χρόνου εκτέλεσης μυϊκού έργου γ) τη μείωση του όγκου αίματος δ) τη μείωση της καρδιακής λειτουργίας κατά την υπομέγιστη προσπάθεια, που συνοδεύεται με υψηλότερη καρδιακή συχνότητα και χαμηλότερο όγκο παλμού και καρδιακή παροχή ε) τη μείωση κατανάλωσης οξυγόνου, ιδιαίτερα με τροφικό περιορισμό στ) την διαταραχή της

θερμορύθμισης ζ) τη μείωση της αιμάτωσης των νεφρών και της διήθησης του όγκου υγρών η) την εξάντληση αποθεμάτων ηπατικού γλυκογόνου θ) τη μείωση ηλεκτρολυτών (Κλεισούρας 1992).

Η χρήση διουρητικών με παράλληλη αποχή στην κατανάλωση αλατιού, κάνοντας ή όχι περιορισμό της τροφής, έχει σαν αποτέλεσμα την απώλεια υγρών(αφυδάτωση και ηλεκτρολυτικές διαταραχές) δηλ. την απώλεια σωματικού βάρους.

Επίσης η χρήση διουρητικών και καθαρτικών μπορεί να αυξήσει τις απώλειες ποτάσας του σώματος οι οποίες μπορεί να οδηγήσουν σε ηλεκτρολυτικές διαταραχές και διαταραγμένη νευρολογική λειτουργία μαζί και αυτή της καρδιάς.

Πρόσφατη μελέτη των Sturmi και Rutecki αναφέρει ότι η υπερβουλεμία απείλησε τη ζωή, συνδεδεμένη με τις αλλαγές στο ECG και μεταβολές ή καταστροφές των μυών και των νεφρών, σε **bodybuilder** οι οποίοι χρησιμοποίησαν διουρητικά καθώς και διατροφικές απαγορεύσεις κατά τη διάρκεια προετοιμασίας τους για αγώνες. Διαταραγμένη νεφρική λειτουργία έχει επίσης παρατηρηθεί ακολουθούμενη από βίαιη αφυδάτωση. Οι πρόσφατοι θάνατοι τριών νεαρών παλαιστών είχαν άμεση σχέση με τη μεγάλη αφυδάτωση.

Σημασία θα πρέπει να δώσουμε στην απώλεια μυϊκού ιστού. Η απώλεια όγκου μυϊκού ιστού μπορεί να θεωρηθεί ασήμαντη όμως, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι ο μυϊκός όγκος ενός κιλού είναι δυνατόν να αντιπροσωπεύει την ολική αύξηση του μυϊκού όγκου μιας αγωνιστικής περιόδου και να καθορίζει την έκβαση ενός αγώνα.

Καταλαβαίνουμε λοιπόν ότι μια γρήγορη μείωση του σωματικού βάρους κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου ή παραμονές των αγώνων είναι δυνατόν να καταστρέψει όλο το μυϊκό ιστό που δημιουργήθηκε σε μια προαγωνιστική περίοδο.

Θα πρέπει λοιπόν όχι μόνο οι αθλητές αλλά και οι προπονητές να κατανοήσουν πλήρως ότι μια λανθασμένη δίαιτα λίγων ημερών μπορεί να καταστρέψει ό,τι κερδίθηκε στην περίοδο προετοιμασίας.

Η γρήγορη απώλεια σωματικού βάρους, όπως προείπαμε, έχει σαν αποτέλεσμα τη μείωση του μυϊκού όγκου και κατά συνέπεια τη μείωση διαφόρων λειτουργιών του οργανισμού, όπως η μυϊκή δύναμη στα άνω άκρα και η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου.

Παραδειγματικά αναφέρουμε, ότι η γρήγορη απώλεια σωματικού βάρους κατά 4 kg ενός αθλητή 50 kg, ποσότητα που αντιπροσωπεύει το 8% του σωματικού βάρους, προκαλεί μείωση 20% της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου και 10% της δύναμης των άνω άκρων. (Παύλου Κων/νος)

Κατά τον Παύλου ο ρυθμός απώλειας δεν πρέπει να υπερβαίνει το $\frac{1}{4}$ του κιλού την εβδομάδα για τους περισσότερους αθλητές και αυτό γιατί :

α) η απώλεια 0,5 kg λίπους αντιπροσωπεύει περίπου 4000 θερμίδες ή ένα αρνητικό ισοζύγιο περίπου 600 θερμίδες την ημέρα β) απώλειες που υπερβαίνουν το μισό κιλό την εβδομάδα αντιπροσωπεύουν νερό και μυϊκό ιστό (το 80% του μυϊκού ιστού είναι νερό) γ) απώλεια μεγαλύτερη του μισού κιλού την εβδομάδα, χρειάζεται μεγάλη μείωση στην κατανάλωση θερμίδων, με αποτέλεσμα την αναγκαστική ελάττωση των προπονητικών μονάδων, γεγονός που έχει συνέπειες στον προγραμματισμό της προπόνησης.

Για να «πιάσουν» ένα επίπεδο βάρους (βάρους κατηγορίας) κατά τη διάρκεια μιας σύντομης περιόδου, οι παλαιστές χρησιμοποιούν την πιο κοινή μέθοδο που είναι η αποχή από το φαγητό και από τα υγρά σε συνδυασμό με έντονη άσκηση. Λιγότεροι παλαιστές προσφεύγουν σε ακραία μέτρα όπως τα καθαρτικά και τα

διουρητικά. Η κατάθλιψη, ο θυμός και τα νεύρα δημιουργούν γι' αυτούς ένα προφίλ διάθεσης.

Η αφυδάτωση (με διάφορες μεθόδους) αποτελεί ίσως την καλύτερη μέθοδο απώλειας βάρους για τους παλαιστές. Σχετίζεται με την άσκηση και την έκθεση στη ζέστη (όπως σάουνα).

Η χρήση σάουνας ή ο συνδυασμός διουρητικών και δίαιτας έχει σαν αποτέλεσμα τη μείωση της μυϊκής δύναμης κατά 16,1% και 19% αντίστοιχα.

Αξίζει να σημειωθεί ότι αυτή η γρήγορη απώλεια σωματικού βάρους δεν έχει συνέπειες μόνο στην απόδοση των παλαιστών αλλά και στην υγεία τους. Έρευνες έχουν δείξει ότι η ικανότητα προστασίας του οργανισμού από διάφορες ασθένειες μειώνεται. (Παύλου Κων/νος)

Η ικανότητα του ατόμου να εκτελεί παρατεταμένη άσκηση με μέτρια- μεγάλη ένταση εξαρτάται κύρια από τα αποθέματα μυϊκού γλυκογόνου. Επειδή τα αποθέματα αυτά στους σκελετικούς μυς και το συκώτι είναι περιορισμένα και επειδή το μυϊκό γλυκογόνο δεν μπορεί να μεταφερθεί από τον ένα μυ στον άλλο, η αναπλήρωση του γλυκογόνου πρέπει να γίνεται καθημερινά με δίαιτα που να περιέχει ανάλογα ποσά υδατανθράκων.

Εάν αυτό δεν συμβαίνει, είτε γιατί η διατροφή δεν είναι πλούσια σε υδατάνθρακες, είτε γιατί η συνολική θερμιδική πρόσληψη είναι χαμηλή (λόγω δίαιτας), τότε η ικανότητα αντοχής του ατόμου μειώνεται.

Δίαιτες χαμηλών θερμίδων είναι επιβλαβείς για την υγεία και ιδιαίτερα όταν είναι μακροχρόνιες. Τεχνικές όπως η λιμοκτονία, η βουλιμία (μετά το τέλος της ζύγισης των αγώνων παρατηρείται στους περισσότερους παλαιστές να ξαναπαίρνουν τα χαμένα κιλά που έχασαν ακόμη και μέσα σε ένα 24ωρο), η χρήση

καθαρτικών και διουρητικών μπορεί να παίζουν καθοριστικό ρόλο στην απώλεια βάρους αλλά προκαλούν σοβαρές δυσλειτουργίες, ακόμη και θάνατο.

Η μείωση βάρους σε παιδιά και έφηβους παλαιστές αντενδεικνύεται γιατί τα αποθέματα λίπους του οργανισμού (σε περίοδο ανάπτυξης) είναι περιορισμένα και κάθε μείωση της σωματικής μάζας θα γινόταν σε βάρος των πρωτεϊνών των ιστών, δηλ. των μυϊκών ιστών (ιδιαίτερα όταν το βάρος τους βρίσκεται στα φυσιολογικά όρια).

Αθλητική απασχόληση παιδιών και εφήβων

Η αθλητική απασχόληση ιδιαίτερα των παιδιών και των εφήβων, η οποία αποτελεί και την συνηθέστερη δραστηριότητά τους, εκτός από την σωματική βελτίωση, θεωρείται θεμελιώδους σημασίας για τον άνθρωπο γιατί βοηθάει στην ψυχοσωματική τελειοποίησή του, στην ενίσχυση του οργανισμού για αντιμετώπιση γενικού τύπου επιβαρύνσεων, παθήσεων και επικίνδυνων έξεων, στην ακαδημαϊκή του πρόοδο, ενώ παράλληλα τον ψυχαγωγεί (Ροντογιάννης, 1998).

Σ' αυτή την ηλικία ένα ιδιαίτερος σοβαρό πρόβλημα είναι η αντιμετώπιση της προφύλαξης των παιδιών- νέων από τραυματισμούς κατά τη διάρκεια της άθλησης, αλλά και η αντιμετώπιση ψυχολογικών προβλημάτων.

Η αύξηση των σωματικών διαστάσεων και της δύναμης, συνοδεύεται με την ωρίμανση του νευρικού συστήματος, επιτρέποντας έτσι την ανάπτυξη των αντανεκλαστικών αλλά και τον αποτελεσματικό έλεγχο της εκούσιας μυϊκής δραστηριότητας. Οι μεγάλες διαφορές που εμφανίζονται στην ανάπτυξη των παιδιών, σε κάθε δεδομένη ημερολογιακή ηλικία, αλλά και οι μεταξύ τους τεράστιες διαφορές στη συναρμογή μεγάλων μυϊκών ομάδων (κυρίως στα κάτω άκρα) τα παιδιά εκτίθενται σε κίνδυνο τραυματισμού και μεγαλύτερης πιθανότητας σε παιδιά με ή σχετικά μεγαλύτερη ικανότητα συντονισμού των κινήσεων

Για τον σχεδιασμό του αθλητικού προγράμματος σε παιδιά- εφήβους, βασικό στοιχείο αποτελεί η πρόληψη των ατυχημάτων. Παράγοντες όπως η αθλητική ειδικότητα, η εκπαίδευση και εμπειρία (σωστή τεχνική καθοδήγηση, σωστοί κανονισμοί) στο συγκεκριμένο είδος άθλησης, τα διάφορα αθλητικά όργανα, η ένδυση και υπόδηση, η γενική σωματική ικανότητα αλλά και οι συνθήκες που πραγματοποιούνται οι εκδηλώσεις, αποτελούν σημαντικούς παράγοντες της πρόληψης ατυχήματος (Ροντογιάννης, 1986).

Βασικό αίτιο των αθλητικών κακώσεων είναι η λανθασμένη τεχνική. Ο αθλητής δικαιούται την μεγαλύτερη δυνατή προστασία απέναντι σε ατύχημα- κάκωση, κάτι που εξασφαλίζεται με την σωστή προπονητική και τεχνική καθοδήγηση, τους κατάλληλους κανονισμούς, τις συνθήκες αγώνα και την επαρκή υγειονομική επίβλεψη και παρακολούθηση(Ροντογιάννης, 1989).

Γι' αυτό το λόγο συνίσταται κατά πρώτο λόγο η σωστή τεχνικοτακτική και κατά δεύτερο η φυσική προετοιμασία, έχοντας υπόψη τα χαρακτηριστικά:

1. διδασκαλία βασικών τεχνικών και δεξιοτήτων του αθλήματος
2. σχολαστική και διαδοχική εκμάθηση των διαφόρων τεχνικοτακτικών ενεργειών (από τα εύκολα στα δύσκολα)
3. την βαθμιαία αύξηση των προπονητικών επιβαρύνσεων

Πιο συγκεκριμένα στο άθλημα της πάλης, ο αρχάριος και όχι μόνο, είναι υποχρεωμένος να μαθαίνει να εκτελεί με απόλυτη ασφάλεια διάφορες πτώσεις που είναι επικίνδυνες για κακώσεις, από εύκολες σε δύσκολες θέσεις, αλλά και να γνωρίζει ότι σωστές τεχνικές ενέργειες οι οποίες εκτελούνται λανθασμένα μπορεί να οδηγήσουν σε κακώσεις.

Άλλη μια ιδιαιτερότητα των αθλημάτων επαφής και ειδικότερα της πάλης είναι το γεγονός ότι οι αθλητές έρχονται σε επαφή σώμα με σώμα κατά τη διάρκεια του αγώνα με αποτέλεσμα αυτή να συνοδεύεται με συγκινησιακές αντιδράσεις οι οποίες μπορεί να οδηγήσουν σε επικίνδυνες καταστάσεις. Για την ασφαλέστερη συμμετοχή τους σε αγωνιστικού τύπου δραστηριότητες προϋποθέσεις όπως η

γνώση και ο σεβασμός των κανονισμών του αθλήματος, της διαδικασίας του αγώνα, αλλά και η γνώση και εφαρμογή προστατευτικών μέτρων, κατέχουν βασικό μερίδιο στην πρόληψη των αθλητικών κακώσεων.

Για τα αθλήματα επαφής, άλλοι λόγοι σοβαρότατοι που μπορούν να οδηγήσουν σε αθλητικές κακώσεις είναι η απουσία ή ακαταλληλότητα του προπονητή, η αδυναμία του διαιτητή να προβλέψει ή να αποτρέψει επικίνδυνες καταστάσεις, οι ελλείψεις στην υλικοτεχνική υποδομή και ταυτόχρονα ο μεγάλος αριθμός αθλητών ιδιαίτερα στη διαδικασία της προπόνησης.

Τέλος η σημασία της προθέρμανσης και της αποθεραπείας στην προπονητική διαδικασία, είναι θεμελιώδης ως προς την αποφυγή των αθλητικών κακώσεων και θα συζητηθεί παρακάτω.

Η ηλικία έναρξης (Ροντογιάννης, 1986) μιας οργανωμένης αθλητικής δραστηριότητας επίσης έχει μεγάλη σημασία στην πρόληψη των ατυχημάτων:

- Αθλητικές ειδικότητες μη επαφής (στίβος, κολύμβηση, τέννις κ.λ.π.) ηλικία έναρξης θεωρείται εκείνη των 6 ετών.
- Αθλητικές ειδικότητες επαφής (πάλη, ποδόσφαιρο, μπάσκετ κ.λ.π.) ηλικία έναρξης θεωρείται εκείνη των 8 ετών.
- Αθλητικές ειδικότητες συγκρούσεων (ποδόσφαιρο, πυγμαχία κ.λ.π.) ηλικία έναρξης θεωρείται εκείνη των 10 ετών.

ΜΕΡΟΣ IV: ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΑΛΗ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥΣ

Ο έντονα δυναμικός χαρακτήρας της πάλης κάνει ώστε οι κακώσεις των παλαιστών κατά τη διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα να είναι συχνές και συνήθως όχι ελαφρές (Ροντογιάννης & Πάχτας 1987).

Η αυχενική μοίρα της σπονδυλικής στήλης, ο ώμος και το γόνατο είναι οι συχνότερα τραυματιζόμενες περιοχές στους αθλητές πάλης.

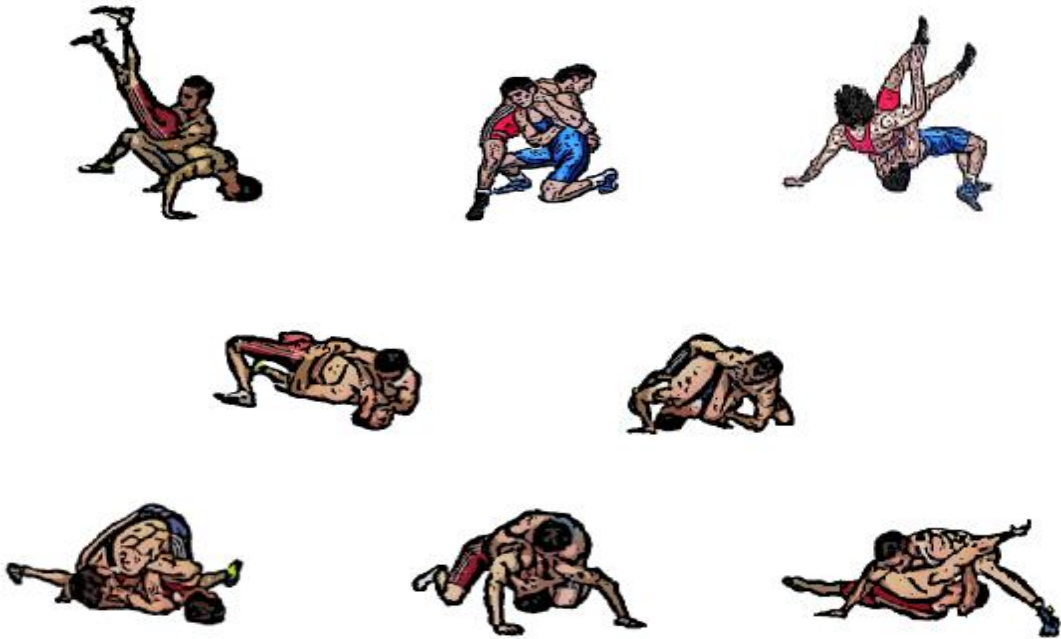
Οι κυριότερες αιτίες κακώσεων των παλαιστών είναι αυτές που έχουν σχέση:

- A. Με την λανθασμένη τεχνική του αθλητή (λάθος θέσεις μερών του σώματος, λάθος πτώσεις στην παλαιστρα, λάθος εκτέλεση τεχνικών ενεργειών)
- B. Με την εκτέλεση απαγορευμένων- αντικανονικών τεχνικών ενεργειών (λαβών)

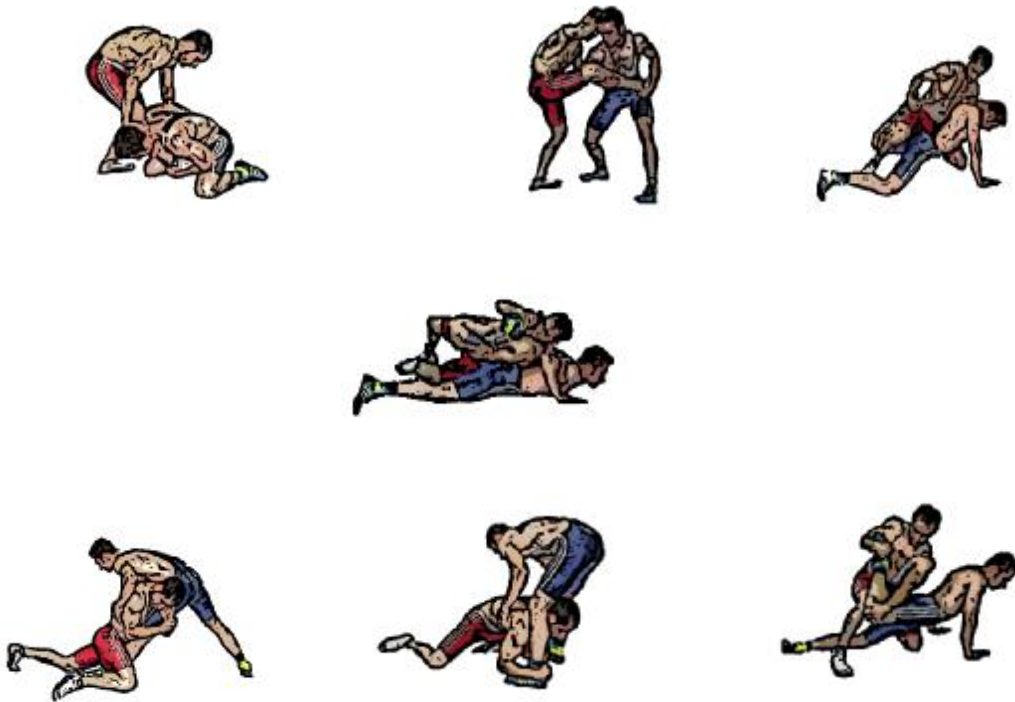
Οι κακώσεις των παλαιστών οφείλονται όχι μόνο στην λανθασμένη ενέργεια του επιτιθέμενου αλλά και του αμυνόμενου παλαιστή και είναι ενδεικτικό της δραστηκής αμοιβαίας επενέργειας που έχει η προσπάθεια του ενός αθλητή προς τον αντίπαλό του.

Τα αίτια των κακώσεων που σχετίζονται με την λανθασμένη τεχνική είναι πιθανόν να αφορούν συνήθως σ' αυτόν που εκτελεί την λανθασμένη τεχνική, που είναι συχνότερα ο αμυνόμενος και ο συνηθέστερα τραυματισμένος.

Εκτέλεση κανονικών τεχνικών ενεργειών, οι οποίες εκτελούμενες λανθασμένα είναι δυνατόν να προκαλέσουν κάκωση της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης.



Εκτέλεση κανονικών τεχνικών ενεργειών, οι οποίες εκτελούμενες λανθασμένα είναι δυνατόν να προκαλέσουν κάκωση του γόνατος του παλαιστή.



Στην περίπτωση εκτέλεσης απαγορευμένων- αντικανονικών τεχνικών ενεργειών, πιστεύεται ότι αφορούν στον εκτελούντα τη λαβή, που είναι συνήθως ο επιτιθέμενος και πιθανότατα ο σχετικά λιγότερο τραυματιζόμενος. Ο Petron και συνεργ. (1977) έδειξαν ότι ο αμυνόμενος παλαιστής τραυματίζεται συχνότερα από τον επιτιθέμενο (61,4% και 38,6% αντίστοιχα).

Ο συνδυασμός αιτιών, μηχανισμού κάκωσης καθώς και προδιαθεσικών παραγόντων καθορίζει όχι μόνο εάν θα συμβεί τραυματισμός αλλά και το είδος, την εντόπιση, τη βαρύτητα και το χρόνο εμφάνισής του (Ροντογιάννης & Πάχτας 1987).

Προδιαθεσικοί παράγοντες

A. Ενδογενείς

I. χαρακτηριστικά του παλαιστή

1. η μικρή ηλικία
2. το βάρος του σώματος
3. η έλλειψη πειθαρχίας
4. η μη ισοροπημένη ψυχική κατάσταση
5. η όχι ορθή ατομική υγιεινή

II. αθλητική προετοιμασία και αγωνιστική δραστηριότητα των παλαιστών

1. η λανθασμένη προθέρμανση και η ατελής αποθεραπεία
2. η ανεπαρκής φυσική προετοιμασία
3. η έλλειψη διαδοχικότητας στην εκμάθηση τεχνικο- τακτικών ενεργειών
4. η ελλιπής ικανότητα πτώσεων από την όρθια θέση στην επικίνδυνη
5. η απότομη αύξηση της επιβάρυνσης
6. η ελλιπής ανάληψη μεταξύ των προπονητικών επιβαρύνσεων
7. η κόπωση
8. η απότομη και μεγάλη μείωση του σωματικού βάρους
9. η άτεχνη και δυναμική πάλη
10. προπόνηση ή αγώνας με αντίπαλο μεγαλύτερης προπονητικής ηλικίας, βάρους, αγωνιστικού επιπέδου
11. η ελλιπής αγωνιστική εμπειρία

III. ιδιαιτερότητες του μυοσκελετικού συστήματος του παλαιστή

1. οι μυϊκές τάσεις
2. η αστάθεια των αρθρώσεων

3. η κακή ευθυγράμμιση των κάτω άκρων
4. η διαφορά του μήκους των κάτω άκρων
5. προηγηθέντες τραυματισμοί

IV. πτωχή κατάσταση της υγείας του παλαιστή

1. κατά την ανάρρωση μετά από νόσηση ή τραυματισμό
2. εν ενεργεία λοιμώξεις ή φλεγμονές
3. όχι ισορροπημένη και θερμιδικά επαρκής διατροφή

B. Εξωγενείς

I. χαρακτηριστικά της πάλης

1. άθλημα επαφών και συγκρούσεων
2. υποχρεώνει σε κινητοποίηση του συνόλου του μυοσκελετικού συστήματος του
παλαιστή
3. υποχρεώνει τους παλαιστές σε ανάπτυξη μέγιστων μυϊκών τάσεων

II. επίπεδο αγωνιστικής προσπάθειας

1. αρχάριων αθλητών
2. υψηλής κλάσης αθλητών

III. χαρακτηριστικά του αντίπαλου παλαιστή

1. η καλύτερη αθλητική προετοιμασία του
2. η μεγαλύτερη προπονητική του ηλικία
3. το μεγαλύτερο σωματικό του βάρος
4. η καλύτερη αγωνιστική του εμπειρία
5. η έλλειψη αγωνιστικής πειθαρχίας

IV. οργάνωση της προπόνησης και των αγώνων

1. η απουσία ή η ακαταλληλότητα του προπονητή
2. η απειρία ή η έλλειψη παρατηρητικότητας των διαιτητών
3. η ανεπάρκεια ή αδυναμία του προπονητή για σωστή εκτίμηση των ψυχοσωματικών ικανοτήτων των παλαιστών κατά την εκτέλεση σύνθετων τεχνικο- τακτικών ενεργειών ή κατά τη διάρκεια αγώνων
4. τα ελλιπή μέτρα προστασίας των παλαιστών κατά την εκμάθηση σύνθετων τεχνικο- τακτικών ενεργειών
5. ο δυσανάλογα μεγάλος αριθμός παλαιστών στην παλαίστρα κατά την εκμάθηση- τελειοποίηση της τεχνικο- τακτικής προετοιμασίας και κατά τους προπονητικούς αγώνες
6. ο ελλιπής υλικοτεχνικός εξοπλισμός
7. οι ακατάλληλες συνθήκες περιβάλλοντος κατά την προπόνηση ή του αγώνα
8. η έλλειψη συστηματικού ιατρικού- προληπτικού ελέγχου και ιατρικο-θεραπευτικής αντιμετώπισης των παλαιστών

Αίτια κάκωσης

1. λανθασμένη τεχνική του αθλητή (λάθος θέσεις μερών του σώματος, λάθος πτώσεις στην παλαίστρα, λάθος εκτέλεση τεχνικών ενεργειών)
2. εκτέλεση απαγορευμένων- αντικανονικών τεχνικών ενεργειών (λαβών)

Μηχανισμοί κάκωσης

1. άμεση πλήξη
προκαλείται από βίαιη επαφή ενός παλαιστή με μέρος του σώματος του αντιπάλου

2. τριβή

με την σταθερή και πολλές φορές στενή επαφή των δυο αντιπάλων αθλητών και αυτών με την παλαίστρα, αναπτύσσονται δυνάμεις τριβής δημιουργώντας εγκαύματα ή εκδορές. Η τριβή επίσης ενοχοποιείται και για την ανάπτυξη ορογονο- θυλακίτιδας, κυρίως του υπο- επιγονατιδικού, υπερ- επιγονατιδικού ή ωλεκρανικού ορογόνου θύλακος

3. πτώση- πρόσκρουση

μπορούν να συμβούν κακώσεις από πτώση στον ένα ή στους δυο παλαιστές όταν βρίσκονται εκτός ελέγχου κατά τη στιγμή της πτώσης στην παλαίστρα

4. συστροφή

5. δημιουργία μοχλών

κακώσεις που αφορούν κυρίως τους συνδέσμους. Οι υπερβολικές επιβαρύνσεις που υπόκεινται στο επίπεδο των αρθρώσεων κατά τη διάρκεια πτώσης ή κατά την πάλη έχουν σαν αποτέλεσμα την πρόκληση διαστρέμματος, εξarthρήματος ή ρήξης συνδέσμων.

6. κάμψη

συμβαίνει στην αυχενική μοίρα της σπονδυλικής στήλης του παλαιστή που βρίσκεται στην κάτω παλαιστική θέση. Αν στο κεφάλι του ευρισκόμενου σε κάμψη στην παλαίστρα παλαιστή επενεργήσει αιφνίδια εξωτερική δύναμη (από τον αντίπαλο παλαιστή) και το φέρει σε θέση υπέρκαμψης.

7. έλξη

το δέσιμο του παλαιστή από το θώρακα με τα δυο χέρια και η άσκηση υπερβολικά δυνατής έλξης είναι δυνατόν να προκαλέσει κάταγμα πλευρικών χόνδρων ή πλευρών.

8. υπερέκταση

συμβαίνουν κατά τη διάρκεια δεσιμάτων των χεριών (υπερεκτάσεις των δακτύλων)

Θα πρέπει να σημειωθούν ιδιαίτερως οι μηχανισμοί που ευθύνονται για κακώσεις της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης και του γονάτου των παλαιστών, περιοχές που συχνά τραυματίζονται και όχι σπάνια σοβαρά.

Η αυχενική μοίρα της σπονδυλικής στήλης μπορεί να τραυματιστεί:

1. από την υπερέκταση της κεφαλής, όταν αυτή στηρίζεται στο οπίσθιο και ανώτερο μέρος της, είναι δυνατό να προκληθεί κάταγμα του 4^{ου}, 5^{ου}, 6^{ου} ή 7^{ου} αυχενικού σπονδύλου και ρήξη αντίστοιχων συνδέσμων
2. από πτώση ή στήριξη στο ανώτερο μέρος της κεφαλής, είναι δυνατό να προκληθεί κάταγμα του 4^{ου}, 5^{ου} ή 6^{ου} αυχενικού σπονδύλου
3. από στροφή ή πλάγια κάμψη με στήριξη στο ανώτερο μέρος της κεφαλής, είναι δυνατόν να τραυματιστούν αρθρικοί θύλακοι ή σύνδεσμοι. Στην πλάγια κάμψη είναι δυνατός ο τραυματισμός του 3^{ου} ή 4^{ου} αυχενικού σπονδύλου και στην στροφή ο τραυματισμός του 4^{ου} ή 5^{ου} αυχενικού σπονδύλου
4. από υπέρκαμψη της κεφαλής, όταν ο αθλητής βρίσκεται στην κάτω παλαιστική θέση, υποστεί αιφνίδια επενέργεια εξωτερικής δύναμης, τη στιγμή που η κεφαλή του έχει παγιδευτεί (λανθασμένα) στην παλαίστρα. Είναι δυνατό να προκληθεί κάταγμα- εξάρθρωμα της 2^{ης}- 3^{ης} μεσοσπονδύλιας διάρθρωσης και ρήξης συνδέσμων (Rontoyannis και συνεργ. 1987)

Το γόνατο είναι δυνατό να τραυματιστεί:

1. από υπερβολική και απότομη στροφή της κνήμης όταν ο μηρός είναι σταθεροποιημένος ή αντίστροφα
2. από την απότομη έκταση του γονάτου
3. από την πέραν του κανονικού κάμψη του γονάτος
4. από την απαγωγή ή προσαγωγή της κνήμης

5. από την άμεση πλήξη της άρθρωσης του γόνατος από κατά άμεσο τρόπο δρώσα εξωτερική μηχανική ενέργεια.

Κάκωση

1. είδος
2. εντόπιση
3. βαρύτητα
4. χρόνος εμφάνισης

Πρόληψη των κακώσεων στους παλαιστές

Η μέθοδος πρόληψης των αθλητικών κακώσεων στηρίζεται στις εξής αρχές(Ροντογιάννης- Πάχτας 1987):

1. στην γνώση των κινδύνων τραυματισμού, που είναι σχετικού με την πάλη
2. στη γνώση του είδους, της βαρύτητας και της συχνότητας των κακώσεων στην πάλη
3. στη γνώση των αιτιών των κακώσεων, των ενεργοποιούμενων μηχανισμών και των προδιαθεσικών παραγόντων
4. στην φροντίδα να μην δημιουργηθούν νέες συνθήκες και καταστάσεις που να προδιαθέτουν τον παλαιστή σε τραυματισμό
5. στο συχνό, περιοδικό και λεπτομερή ιατρο- προληπτικό έλεγχο και την πλήρη ιατρο- θεραπευτική αντιμετώπιση
6. στη γνώση μεθοδικών και οργανωτικών υποδείξεων και παρεμβάσεων, οι οποίες βασιζόμενες στα παραπάνω έχουν σαν σκοπό την αδρανοποίηση των αιτιών των κακώσεων, στη μείωση της έντασης των μηχανισμών κάκωσης και στη διαφοροποίηση κατά τον ευνοϊκότερο τρόπο των

εξωγενών προδιαθεσικών παραγόντων, παράλληλα με την λεπτομερή αντιμετώπιση των ενδογενών.

Πρακτικές οδηγίες που θα πρέπει να δώσουμε στο μέτρο που απαιτούν οι ιδιαιτερότητες του αθλήματος της πάλης με σκοπό την πρόληψη των κακώσεων

- α. η προθέρμανση των αθλητών πάλης
- β. η τεχνικο- τακτική προετοιμασία των παλαιστών
- γ. η αρμονική ανάπτυξη της δύναμης αγωνιστών και ανταγωνιστών μυϊκών ομάδων
- δ. η οργάνωση της προπόνησης και του αγώνα των αθλητών πάλης: συνεχής έλεγχος της παλαίστρας, χρήση βοηθητικών στρωμάτων, ασφαλής χώρος ανά ζευγάρι αθλητών, σωστή επιλογή στο ζευγάρωμά τους, σωστή αξιολόγηση της καταπόνησης κατά τη διάρκεια της προπόνησης, ορθολογικός από φυσιολογικής άποψης επίτευξης του βάρους- φόρμα, συστηματικός και περιοδικός ιατρικός έλεγχος, επιμελημένος τρόπος αθλητικής επαναδραστηριοποίησης μετά από τραυματισμό, εξασφάλιση ικανού αριθμού διαιτητών σε αγώνες, γνώση εκ μέρους προπονητών- παλαιστών- διαιτητών των διαφόρων επιτρεπόμενων λαβών οι οποίες από λανθασμένη εκτέλεση μπορεί να οδηγήσουν σε κάκωση.

ΜΕΡΟΣ V: Η ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Αθλητική προπόνηση είναι ειδική κατεύθυνση (επιστήμη της προπονητικής) της φυσικής αγωγής, η οποία με τη βοήθεια συστηματικής άσκησης επιτυγχάνονται άριστα αποτελέσματα.

- Σκοπός της αθλητικής προπόνησης

- Ø Είναι κατά τη διάρκεια της αθλητικής καριέρας του αθλητή να πετύχουμε το μέγιστο της απόδοσής του (μεγιστοποίηση των αποτελεσμάτων)
- Ø Η κινητική πείρα
- Ø Η ανάπτυξη ενεργειακών πηγών
- Ø Η διαπαιδαγώγηση του ατόμου
- Ø Η ανάπτυξη σχέσεων
- Ø Η τελειοποίηση του ατόμου

Σκοπός του αγώνα είναι η επικράτηση και η νίκη.

- Επιμέρους σκοποί

- Ø Είναι κατά τη διάρκεια της αθλητικής καριέρας του αθλητή να πετύχουμε το μέγιστο της απόδοσής του (μεγιστοποίηση των αποτελεσμάτων)
- Ø Η κινητική πείρα
- Ø Η ανάπτυξη ενεργειακών πηγών
- Ø Η διαπαιδαγώγηση του ατόμου
- Ø Η ανάπτυξη σχέσεων
- Ø Η τελειοποίηση του ατόμου

- Μέσα της αθλητικής προπόνησης

Είναι όλα αυτά που βοηθούν στην οργάνωση της προπονητικής διαδικασίας και διακρίνονται σε:

1. Προπονητικά μέσα οργανωτικής μορφής
2. Προπονητικά μέσα πληροφόρησης
3. Προπονητικά μέσα με μορφή οργάνων

Ø Η διαπαιδαγώγηση

§ Ηθική προετοιμασία

Οι έννοιες ηθική, ηθική συμπεριφορά και ηθική ανάπτυξη, ορίζονται στο θεωρητικό πλαίσιο στο οποίο βασίζεται κάποιος. Η ηθική περιλαμβάνει τις αρχές που ορίζουν τι είναι σωστό και τι όχι. Σαν ηθική συμπεριφορά ορίζεται η επίδειξη μιας πράξης που κρίνεται σαν σωστή ή λανθασμένη. Η ηθική ανάπτυξη αποτελεί τη διαδικασία κατά την οποία ένα άτομο αναπτύσσει την ικανότητα να συμπεριφέρεται ηθικά.

Ο αθλητισμός θεωρείται ότι διαπαιδαγωγεί το σώμα, την ψυχή και τον χαρακτήρα, αλλά και την ανάπτυξη ιδιαίτερων ηθικών χαρακτηρισμάτων.

Έρευνες των τελευταίων χρόνων δείχνουν ότι ο αθλητισμός προωθεί το ίδιο τόσο τις θετικές συμπεριφορές όσο και τις αρνητικές (Hodge, 1989).

Η θεωρία της κοινωνικής μάθησης υποστηρίζει ότι η ηθική συμπεριφορά μαθαίνεται με ενίσχυση, επίδειξη, παρατήρηση και κοινωνική σύγκριση (Bandura, 1977). Η ηθική ανάπτυξη στην περίπτωση αυτή ορίζεται σαν η διαδικασία με την οποία το παιδί αποδέχεται τους κοινωνικούς κανόνες. Η ηθική συμπεριφορά ορίζεται ανάλογα με τις περιστάσεις του κοινωνικού περιβάλλοντος. Η ηθική ανάπτυξη, είναι η επίδειξη της συμπεριφοράς που συμβαδίζει με τις κοινωνικές νόρμες.

Σύμφωνα με τους υποστηρικτές της θεωρίας της δομικής ανάπτυξης (Kohlberg, 1976 Haan, 1977 Haan, Aerts & Cooper, 1985), το άτομο και το περιβάλλον συμβάλουν στην ηθική συμπεριφορά

Οι στρατηγικές ανάπτυξης της ηθικής συμπεριφοράς που προτείνονται και χρησιμοποιούνται από τους θεωρητικούς και ερευνητές της δομικής ανάπτυξης είναι:

1. δημιουργία καταστάσεων με ηθικά διλήμματα στα παιδιά και παρότρυνσή τους να τα επιλύσουν μόνοι τους
 2. διάλογος
 3. αναγνώριση ηθικών ισορροπιών
- Εύρεση ενδιαφερόντων και στόχων
 - Σεβασμός στους συνανθρώπους και τον ίδιο μας τον εαυτό
 - Δημιουργικότητα μέσω της εργασίας

§ Διανοητική προετοιμασία

- Βελτίωση της ικανότητας προσοχής του ατόμου
- Βελτίωση της οξύτητας σκέψης του ατόμου
- Φιλομάθεια

§ Αισθητική προετοιμασία

- Ικανότητα αίσθησης του ωραίου (π.χ. το περιβάλλον)
- Αίσθηση της σωστής σωματικής στάσης (π.χ. της βάδισης, των κινήσεων)
- Τελειοποίηση των δημιουργικών αισθητικών ικανοτήτων, όπως την μύηση στη ζωγραφική, στο τραγούδι κτλ.

§ Βουλευτική προετοιμασία

- Αίσθηση της χαράς, της ικανοποίησης, της αυταρέσκειας
- Αποφασιστικότητα (γρήγορες αποφάσεις)
- Ψυχική ετοιμότητα, για προετοιμασία εκτέλεσης ασκήσεων πολύ μεγάλου πλάτους, εκρηκτικά και με μέγιστη καταβολή δύναμης (κινηματικά- δυναμικά χαρακτηριστικά)
- Σταθερότητα στη βουλευτική έκφραση
- Βελτίωση του βαθμού ανεξαρτησίας

Ø Η εκπαίδευση

§ Τεχνικοτακτική προετοιμασία

- Ποσότητα (π.χ. στον ετήσιο προγραμματισμό- ανάλογα το επίπεδο των αθλητών- πόσες λαβές θα μάθουμε)
- Πολυπλευρικότητα (διαφορετικές λαβές)
 - Αποτελεσματικότητα (απλή γνωριμία- ικανότητα εκτέλεσης- αυτοματοποίηση)

§ Θεωρητική προετοιμασία

- Η ποσότητα ειδικών γνώσεων
- Η πολυπλευρικότητα των γνώσεων

- Η βαθιά ανάλυση της ποσότητας των ειδικών γνώσεων

Ø Η υγεία

§ Φυσική προετοιμασία

- σταθερότητα της υγείας
- σωστή σωματική ανάπτυξη
- ανάπτυξη των φυσικών ιδιοτήτων

- Αρχές της αθλητικής προπόνησης

Είναι γενικές θεωρητικές θέσεις με τη βοήθεια των οποίων διευθύνουμε την προπονητική διαδικασία

- Αρχή της προοδευτικής (αύξησης της) επιβάρυνσης
- Αρχή της περιοδικότητας
- Αρχή του μακροπρόθεσμου προγραμματισμού
- Αρχή της ευνοϊκότερης δυνατής σχέσης και ανάληψης- αποκατάστασης και υπερσυμψηφισμού
- Αρχή της ευνοϊκότερης δυνατής σχέσης μεταξύ φυσικής κατάστασης, τεχνικής, τακτικής και διανοητικής εξάσκησης ,συμπεριλαμβανομένης και της αγωγής των ιδιοτήτων της θέλησης

- Αρχή της παραλλαγής των προπονητικών επιβαρύνσεων, σε σχέση με τα προπονητικά περιεχόμενα και τις προπονητικές μεθόδους, καθώς και με τα στοιχεία της επιβάρυνσης
- Αρχή της ηλικίας
- Αρχή της ατομικότητας
- Αρχή της διάρκειας

- Μέθοδοι της αθλητικής προπόνησης

Μέθοδος είναι μια προγραμματισμένη διαδικασία με συγκεκριμένο στόχο. Δηλαδή μια προγραμματισμένη διαδικασία, η οποία αποσκοπεί στην υλοποίηση γενικών και ειδικών στόχων.

Μέθοδος προπόνησης είναι η συστηματική διάταξη των περιεχομένων προπόνησης λαμβάνοντας υπόψη τις επιστημονικές αρχές προπόνησης και προπάντων τα στοιχεία της επιβάρυνσης και τα προπονητικά μέσα (Κέλλης, 1988)

Σύμφωνα με τον Schoich, οι μέθοδοι διακρίνονται σε:

1. μέθοδο διάρκειας
2. μέθοδο του μέτριου interval (διαλειμματική)
3. μέθοδο του έντονου interval (διαλειμματική)
4. επαναληπτική μέθοδο
5. αγωνιστική ή μέθοδο ελέγχου

- Περιεχόμενο της αθλητικής προπόνησης

- Ø Φυσικές ασκήσεις

Είναι δημιούργημα του ανθρώπου μέσα από τη διαδικασία της εργασίας, δηλαδή είναι το αποτέλεσμα της δημιουργικότητάς του. Ταξινομήθηκαν σύμφωνα με την κατεύθυνση σε: αερόβιες, αναερόβιες, κυκλικές και άκυκλες.

Οι φυσικές ασκήσεις, οι οποίες έχουν σχέση με τη βασική αγωνιστική άσκηση, **χωρίζονται** σε: αγωνιστικές, ειδικές και γενικές.

Επίσης οι φυσικές ασκήσεις ανάλογα με την επίλυση επιμέρους σκοπών, χωρίζονται σε: ασκήσεις διανοητικής, τεχνικοτακτικής, βουλευτικής προετοιμασίας, κτλ.

Αγωνιστικές ασκήσεις είναι η κινητική ενέργεια (δραστηριότητα) που εμφανίζεται στο συγκεκριμένο αγώνισμα. Σε αντίθεση με τις ειδικές ασκήσεις, εδώ εκτελούνται ολικές κινήσεις και όχι μόνο επιμέρους.

Ειδικές ασκήσεις είναι κομμάτια της αγωνιστικής άσκησης. Αφορούν μυϊκές συστολές, οι οποίες και στους αγώνες και στις αθλητικές δραστηριότητες, παρέχουν την κύρια εργασία.

Ταξινόμηση των ειδικών ασκήσεων

- αυτές που βοηθούν στην ανάπτυξη της κινητικής πείρας (ο αθλητής να μάθει να πέφτει, να στρίβει, να σηκώνεται, κτλ.)
- αυτές που βοηθούν στην ανάπτυξη των φυσικών ιδιοτήτων

Γενικές ασκήσεις είναι αυτές οι οποίες δεν έχουν συγγένεια με την καθαρά αγωνιστική άσκηση και δεν συμφωνούν ούτε στη δυναμική, ούτε στη δομή του χώρου και χωρίζονται σε:

- κυκλικές (τρέξιμο, κολύμπι, ποδηλασία, κτλ)
 - γυμναστικές
 - αθλοπαιδιές (μπάσκετ, ποδόσφαιρο, κτλ) δηλαδή κινητικά παιχνίδια άσχετα με την πάλη.
 - γυμναστικές με επιβάρυνση
- Βασικές έννοιες της αθλητικής προπόνησης

∅ Επιβάρυνση

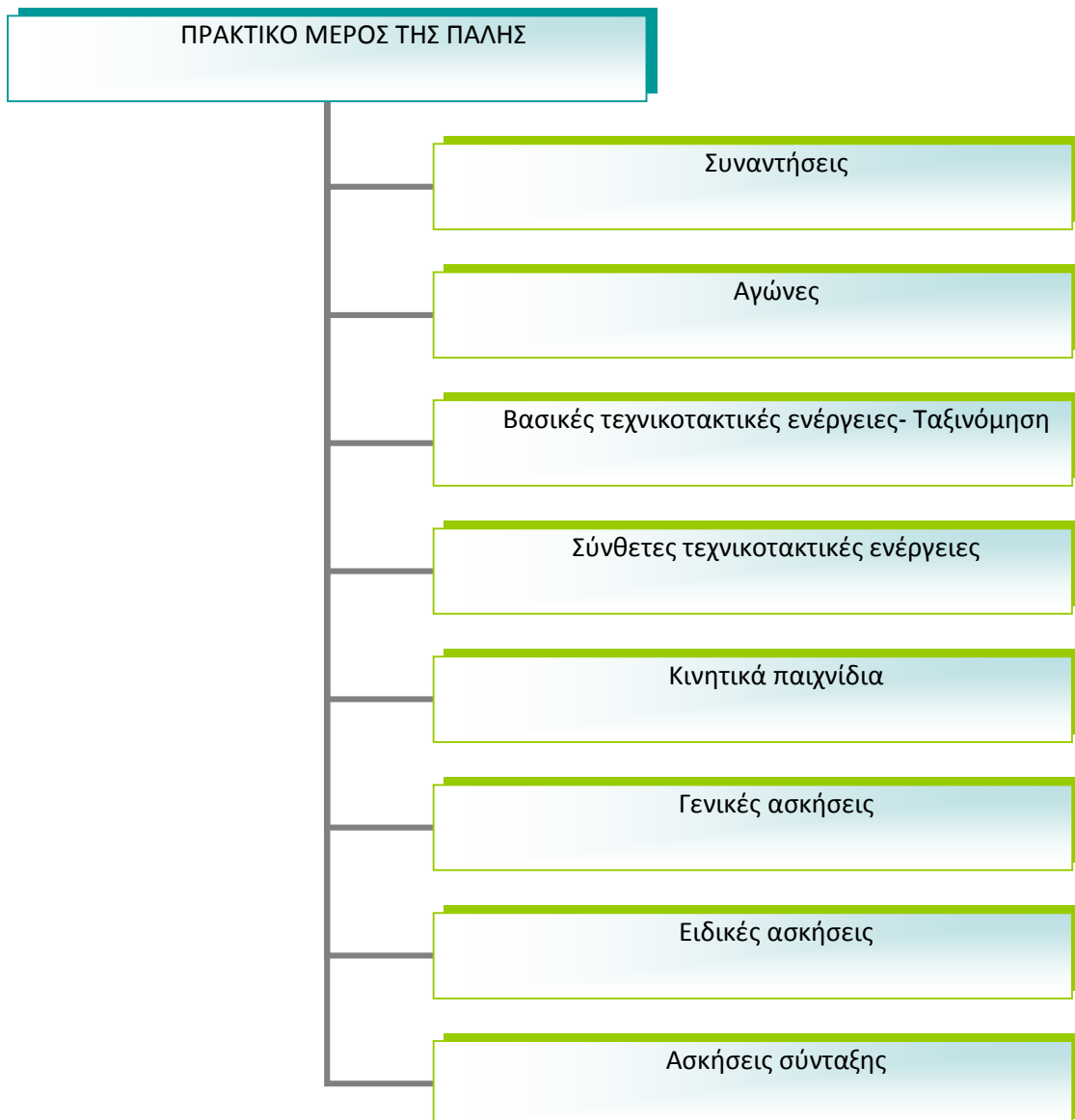
Σύμφωνα με τον Kirsch επιβάρυνση είναι «το συνολικό μέγεθος της από εξωτερικά και εσωτερικά ερεθίσματα προκαλούμενης προπονητικής επίδρασης». Ο ίδιος ορίζει σαν εξωτερική προπονητική επιβάρυνση το άθροισμα της ποσότητας και της έντασης. Η εσωτερική προπονητική επιβάρυνση έχει σχέση με την α) ατομική γενική και τωρινή ικανότητα επίδοσης, β) δεκτικότητα για επιβάρυνση, γ) τους κλιματολογικούς παράγοντες και τις καιρικές συνθήκες, δ) υλικοτεχνική υποδομή και ε) τον αντίπαλο.

Για να καθορίσουμε την επιβάρυνση πρέπει να λάβουμε υπόψη μας α) ότι ένα ερέθισμα ασθενέστερο του κατώτερου ορίου δεν οδηγεί σε προσαρμογές, β) ότι ένα ερέθισμα υπερβολικά ισχυρό, μας οδηγεί σε υπερπροπόνηση.

Ø Στοιχεία της επιβάρυνσης

Η δοσολογία της επιβάρυνσης (δηλ. πόσο γρήγορα θα παλέψουμε, πόση ώρα, πόσο συχνά και με ποια διαλείμματα) αποτελεί τον καθορισμό των στοιχείων της επιβάρυνσης. Αυτά είναι, η ένταση ερεθίσματος, η διάρκεια ερεθίσματος, η πυκνότητα ερεθίσματος, η συχνότητα ερεθίσματος, η ποσότητα ερεθίσματος, η συχνότητα προπόνησης. Σύμφωνα με τον Harre, μόνο όλα μαζί αυτά τα χαρακτηριστικά μας επιτρέπουν μια λεπτομερειακή θεώρηση για το πόσο μεγάλη είναι η προπονητική επιβάρυνση και ποια είναι η κατεύθυνσή της.

ΜΕΡΟΣ VI: ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΠΑΛΗΣ



Συναντήσεις

- Βοηθητικές, για τις ατέλειες των αθλητών
- Επιλογής, για τις ατέλειες των αθλητών και την επιλογή τους για αγώνες
- Κύριες ή Βασικές, στόχοι του ετήσιου πλάνου
- Επίσημες, αγώνες με φιλάθλους- κατάταξη- μετάλλια κτλ.
- Ανεπίσημες
- Ατομικές, με ατομική απόδοση
- Ομαδικές, με στόχο την ομαδική επίδοση
- Ατομικοομαδικές
- Ταξινομητικές, ταξινόμηση μικρών παιδιών έως 15 ετών σε κλάσεις για την συμμετοχή τους σε αγώνες μεγαλύτερης κλάσης
- Επαναληπτικές, συναντήσεις με επαναληπτικό χαρακτήρα- διασυλλογικοί
- Μη επαναληπτικές, συναντήσεις που γίνονται μια φορά το χρόνο- πανελλήνιοι

Αγώνες

- Εκπαιδευτικοί
- Προπονητικοί
- Ελεγκτικοί- Πραγματικοί
- Επίσημοι
- Ανεπίσημοι
- Επαναληπτικοί
- Μη επαναληπτικοί

∅ Είδη της πάλης: - Επαγγελματική

- Αθλητική

- Παραδοσιακή

Η Πάλη σήμερα

Στην Ελλάδα αλλά και παγκοσμίως καλλιεργούνται δυο στυλ πάλης:

Η Ελεύθερη πάλη: Είδος πάλης στο οποίο οι αθλητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα χέρια, το σώμα και τα πόδια τους και να εφαρμόσουν δεσίματα- τεχνικοτακτικές ενέργειες στον αντίπαλό τους πάνω ή κάτω από τη μέση.

Η Ελληνορωμαϊκή: είδος πάλης στην οποία οι παλαιστές μπορούν να χρησιμοποιήσουν μόνο τα χέρια τους και το άνω μέρος του σώματός τους για να εφαρμόσουν δεσίματα- τεχνικοτακτικές ενέργειες. Ο κάθε παλαιστής μπορεί να κάνει δεσίματα- τεχνικοτακτικές ενέργειες μόνο σε αυτά τα τμήματα του σώματος του αντιπάλου του και όχι από τη μέση και κάτω.

Κατηγορίες βάρους και ηλικίας στην πάλη.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΒΑΡΟΥΣ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΕΣ ΑΝΔΡΩΝ						
ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΗΛΙΚΙΑΣ	ΑΝΔΡΕΣ	ΕΦΗΒΟΙ	ΠΑΙΔΕΣ	ΠΑΜΠΙΑΙ ΔΕΣ Α	ΠΑΜΠΙΑΙ ΔΕΣ Β	ΠΑΜΠΙΑΙ ΔΕΣ Γ
ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΒΑΡΟΥΣ kgr	50-55	46- 50	39- 42	29- 32	29- 32	28- 30
	60	55	46	35	35	32
	66	60	50	38	38	34
	74	66	54	42	42	37
	84	74	58	47	47	40
	96	84	63	53	53	43
	96- 120	96	69	59	59	47
		96- 120	76	66	66	51
			85	73	73	55
			85- 100	73- 85	73- 85	60
						65
						70
						75- 80

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΒΑΡΟΥΣ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΕΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ				
ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΗΛΙΚΙΑΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΝΕΑΝΙΔΕΣ	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ	ΠΑΝΚΟΡΑΣΙΔΕΣ
ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΒΑΡΟΥΣ kgr	44- 48	40- 44	36- 38	28- 30
	51	48	40	32
	55	51	43	34
	59	55	46	37
	63	59	49	40
	67	63	52	44
	67- 72	67	56	48
		67- 72	60	52
			65	57
			65- 70	62

Το ταπί- παλαίστρα

Ένα ταπί του τύπου που έχει καθοριστεί από τη FILA (Παγκόσμια Ομοσπονδία Πάλης), διαμέτρου 9 μ. που να περιβάλλεται από περιθώριο προστασίας ίδιου πάχους και πλάτους 1,50 μ. είναι υποχρεωτικό για όλες τις παρακάτω διοργανώσεις: Ολυμπιακούς Αγώνες, Πρωταθλήματα και Κύπελλα και σε όλους τους Διεθνείς Αγώνες.

Για τους Ολυμπιακούς Αγώνες και τα Παγκόσμια Πρωταθλήματα, τα ταπί προθέρμανσης και προπόνησης πρέπει επίσης να είναι εγκεκριμένα από την FILA και ίδιας ποιότητας με αυτά των αγώνων.

Στο εσωτερικό του κύκλου διαμέτρου 9 μ. γύρω από την περιφέρειά του, είναι τυπωμένος ένας κύκλος κόκκινου χρώματος 1 μ. πλάτους, που αποτελεί τμήμα του αγωνιστικού χώρου.



Για να καθοριστούν τα διάφορα τμήματα του ταπί χρησιμοποιείται η παρακάτω ορολογία:

Ο κεντρικός κύκλος είναι το κέντρο του ταπί (διάμετρος 1μ)

Τό εσωτερικό τμήμα του ταπί που βρίσκεται μέσα στον κόκκινο κύκλο είναι κεντρικός χώρος πάλης (διάμετρος 7μ.)

Ο κόκκινος κύκλος είναι η ζώνη παθητικότητας (πλάτος 1μ.)

Η προστατευτική επιφάνεια το περιθώριο προστασίας (πλάτος 1,50μ.)

Δύο εκ διαμέτρου αντίθετες γωνίες του ταπί που βρίσκονται απέναντι έχουν τα χρώματα των παλαιστών, κόκκινο και μπλε.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ- ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ

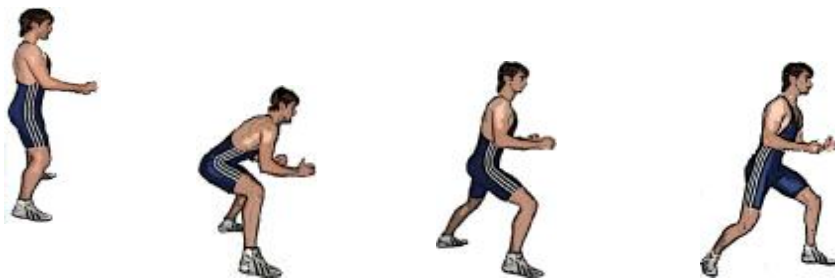
∅ Θέσεις στην πάλη

- **Όρθια παλαιστική θέση**, ονομάζεται η θέση κατά την οποία ο αθλητής στηριζόμενος στα πόδια του, αρχίζει να παλεύει.



Η Όρθια παλαιστική θέση διακρίνεται στην:

- Ψηλή, κατά την οποία το ανάστημα είναι ορθωμένο
- Χαμηλή, κατά την οποία η λεκάνη είναι προς τα πίσω και ο κορμός κάμπτεται στο ύψος των γονάτων
- Δεξιά, όπου ο παλαιστής έχει παρατεταμένο προς τον αντίπαλο το δεξί πόδι
- Αριστερή, όπου ο παλαιστής έχει παρατεταμένο προς τον αντίπαλο το αριστερό πόδι



- **Κάτω παλαιστική θέση**, είναι αυτή όπου ο παλαιστής κάθεται με χέρια (τις παλάμες) και γόνατα στην παλαίστρα



- **Χαμηλή παλαιστική θέση**, είναι αυτή όπου ο παλαιστής εκτός από τις παλάμες και τα γόνατα, ακουμπά στην παλαίστρα και με άλλα μέρη του σώματος (πρηνηδόν)



- **Παλαιστική Γέφυρα**, είναι η θέση κατά την οποία ο παλαιστής στηριζόμενος στο μέτωπο και τα πόδια, προσπαθεί να αποφύγει την πτώση.



Η παλαιστική γέφυρα αποτελεί μια θέση μεγάλης σημασίας για την πάλη, αφ' ενός μεν γιατί χάρις σ' αυτήν πραγματοποιούνται τεχνικές ενέργειες υψηλής (και όχι μόνο) τεχνικής και αφετέρου γιατί αποτελεί το μόνο τρόπο διαφυγής από την πτώση. Γι' αυτό το λόγο η εκμάθηση και τελειοποίηση της παλαιστικής γέφυρας αποτελεί τον μεγαλύτερο συνδετικό κρίκο για την εκμάθηση και τελειοποίηση της τεχνοτακτικής προετοιμασίας των παλαιστών.

Οι ασκήσεις σε παλαιστική γέφυρα δυναμώνουν αρμονικά τους μύες του αυχένα, του κορμού και των ποδιών. Αυξάνουν την κινητικότητα της σπονδυλικής στήλης, τελειοποιούν τις λειτουργίες του κέντρου ισορροπίας του κεντρικού νευρικού συστήματος, συνεισφέρουν στην αντιμετώπιση των αμυντικών και παθητικών αντιδράσεων και στη διαμόρφωση σοβαρών κινητικών δεξιοτήτων (R. Petrof, 1978)

Ασκήσεις για την εκμάθηση και τελειοποίηση της παλαιστικής γέφυρας

1. ο παλαιστής στην μπροστινή παλαιστική γέφυρα (συμπυγμένη στήριξη στηριζόμενος με τα πόδια, τα χέρια και το μέτωπο ή με τα πόδια και το μέτωπο), πραγματοποιεί κινήσεις στη μυϊκή ομάδα του αυχένα, με κατεύθυνση μπροστά- πίσω- δεξιά- αριστερά.



2. ο παλαιστής, με τη βοήθεια συνασκούμενου ο οποίος με το ένα του χέρι πιάνει τη ράχη και με το άλλο το ώμο, σηκώνεται στην παλαιστική γέφυρα



3. σε πρηνή θέση ο παλαιστής ανασηκώνεται, πιάνοντας τους αστραγάλους ενώ ταυτόχρονα ανασηκώνει το στήθος και το κεφάλι του.



4. από την γονατιστή θέση, ο παλαιστής γέρνει το σώμα του πίσω μέχρι να ακουμπήσει το κεφάλι του στην παλαίστρα και επανέρχεται στην αρχική του θέση.



5. ο ένας παλαιστής βρίσκεται στην κάτω παλαιστική θέση και ο άλλος κάθεται πάνω στη ράχη του συνασκούμενου, με μέτωπο προς το κεφάλι του, τοποθετώντας τα πόδια του κάτω από τις μασχάλες του συνασκούμενου. Στη συνέχεια το σώμα του πίσω μέχρι να ακουμπήσει το κεφάλι του στην παλαίστρα και επανέρχεται στην αρχική του θέση.



6. στην ίδια άσκηση, ο συνασκούμενος πατάει με τα χέρια του τα πόδια



7. στην ίδια άσκηση , με αλλαγή μετώπου



8. ο ένας παλαιστής βρίσκεται στην παλαιστική γέφυρα και ο άλλος κάθετα πάνω στους μηρούς του. Πατώντας τα χέρια του στην παλαίστρα κάνει επαναλήψεις γέφυρας.



9. ο ένας παλαιστής βρίσκεται στην παλαιστική γέφυρα και ο άλλος κάθετα πάνω στους μηρούς του. Πιάνοντας με τα χέρια του τα πόδια του συνασκούμενου, κάνει επαναλήψεις γέφυρας.



10. ο ένας παλαιστής βρίσκεται στην παλαιστική γέφυρα και ο άλλος τοποθετημένος δίπλα του, με το ένα του χέρι πιάνει τη ράχη και με το άλλο το ώμο, προσπαθεί να τον ανατρέψει δια μέσου του κεφαλιού, σε μπροστινή παλαιστική γέφυρα.



11. ο ένας παλαιστής βρίσκεται στην παλαιστική γέφυρα πιάνοντας τους αστραγάλους του συνασκούμενου και προσπαθεί ανατροπή δια μέσου του κεφαλιού και προσγείωση στην μπροστινή παλαιστική γέφυρα.



12. από μπροστινή παλαιστική γέφυρα, ο παλαιστής εκτελεί ανατροπή δια μέσου του κεφαλιού και προσγειώνεται στην παλαιστική γέφυρα.



13. από τη γονατιστή θέση ο παλαιστής κάνοντας υπερέκταση (ρολάρει) του κορμού, στηριζόμενος στα χέρια και το μέτωπο έρχεται στην παλαιστική γέφυρα.



14. με τη βοήθεια συνασκούμενου, ο παλαιστής βρισκόμενος στην μπροστινή παλαιστική γέφυρα και κάνοντας βηματισμούς, προσπαθεί να έρθει στην παλαιστική γέφυρα. Κατόπιν συνεχίζοντας προσπαθεί να ξαναέρθει βηματίζοντας στην μπροστινή παλαιστική γέφυρα κ.ο.κ.



15. ο παλαιστής βρισκόμενος στην μπροστινή παλαιστική γέφυρα και κάνοντας βηματισμούς, προσπαθεί να έρθει στην παλαιστική γέφυρα. Κατόπιν συνεχίζοντας προσπαθεί να ξαναέρθει βηματίζοντας στην μπροστινή παλαιστική γέφυρα κ.ο.κ.



16. από την ύπτια θέση ο παλαιστής πατώντας στα πόδια του και με τη βοήθεια συνασκούμενου, ο οποίος τον τραβάει από το χέρι, έρχεται στην γέφυρα.



17. στην όρθια θέση, ο συνασκούμενος πιάνει το χέρι και τον κορμό του άλλου παλαιστή, ο οποίος εκτελεί παλαιστική γέφυρα και επανέρχεται στην αρχική του θέση.



18. στην όρθια θέση, ο συνασκούμενος πιάνει τα χέρια του άλλου παλαιστή, ο οποίος εκτελεί παλαιστική γέφυρα και επανέρχεται στην αρχική του θέση.



19. στην όρθια θέση, ο συνασκούμενος πιάνει το χέρι του άλλου παλαιστή, ο οποίος εκτελεί παλαιστική γέφυρα και επανέρχεται στην αρχική του θέση.



20. ο παλαιστής βρισκόμενος σε πλάγια ξαπλωτή θέση και κρατώντας με τα χέρια του μια ιατρική μπάλα, κυλάει προς την παλαιστική γέφυρα και κατόπιν επανέρχεται στην αρχική του θέση.



21. ο παλαιστής κρατώντας το ομοίωμα με τα χέρια του κάτω από το μισό του, κυλάει προς την παλαιστική γέφυρα και κατόπιν επανέρχεται στην αρχική του θέση.



22. ο παλαιστής βρίσκεται γυρισμένος με την πλάτη στον τοίχο και στηριζόμενος με τα χέρια του προχωράει προς τα κάτω. Όταν ακουμπήσουν τα χέρια του στην παλαίστρα τότε επανέρχεται στην αρχική του θέση ή γυρίζει πλάγια.



23. ο παλαιστής βρίσκεται στην παλαιστική γέφυρα κρατώντας στα χέρια του βάρος(αλτήρες) κάνοντας τάσεις κάμψεις των χεριών.



24. ο παλαιστής βρίσκεται στην παλαιστική γέφυρα κρατώντας στα χέρια του βάρος(μπάρα) κάνοντας κινήσεις εμπρός- πίσω ή τάσεις κάμψεις των χεριών.



25. ο παλαιστής βρίσκεται στην παλαιστική γέφυρα κρατώντας στα χέρια του βάρος(αλτήρες) κάνοντας κινήσεις εμπρός- πίσω.



26. ο παλαιστής βρίσκεται στην παλαιστική γέφυρα κρατώντας στα χέρια του βάρος(αλτήρα) κάνοντας κινήσεις εμπρός- πίσω- δεξιά- αριστερά.



✚ Ταξινόμηση των βασικών τεχνικοτακτικών ενεργειών στην όρθια και στην κάτω παλαιστική θέση.

Η ταξινόμηση των τεχνικών ενεργειών στην πάλη, με βάση την αφετηρία στις δυο βασικές παλαιστικές θέσεις, την όρθια και την κάτω παλαιστική θέση, ανάλογα με το είδος του δεσίματος που εφαρμόζεται και ανάλογα με το αποτέλεσμα της ειδικής ενέργειας, θεωρείται αναγκαία για την γνωριμία την αφομοίωση και πρακτική εφαρμογή του αθλήματος.

Σε κάθε εκπαιδευτική διαδικασία αλλά και αγωνιστική δραστηριότητα, η σωστή χρήση της ορολογίας έχει σαν σκοπό την κατανόηση του εκπαιδευτικού αντικειμένου.

Η ορολογία της τεχνικής της πάλης έχει περιγραφικό χαρακτήρα και αποτελείται από συνδυασμούς λέξεων οι οποίοι τονίζουν την εκτέλεση της τεχνικής ενέργειας.

ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ			
A/A	ΡΙΨΕΙΣ (3 σημεία)	ΚΑΤΑΡΡΙΨΕΙΣ (2σημεία)	ΜΕΤΑΘΕΣΕΙΣ (1 σημείο)
1	ΜΕ ΚΛΙΣΗ ΕΜΠΡΟΣ	ΜΕ ΩΘΗΣΗ	ΑΠΛΗ
2	ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΡΑΧΗΣ	ΜΕ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ	ΜΕ ΔΙΑΠΕΡΑΣΗ
3	ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΩΜΟΥ		ΜΕ ΣΤΡΙΨΙΜΟ
4	ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΣΤΗΘΟΥΣ		ΜΕ ΚΑΘΙΣΜΑ
5	ΜΕ ΣΤΡΙΨΙΜΟ		
6	ΜΕ ΩΘΗΣΗ		
7	ΜΕ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ		
8	ΜΕ ΚΑΘΙΣΜΑ		

ΚΑΤΩ ΘΕΣΗ				
A/A	ΡΙΨΕΙΣ (3 σημεία)	ΑΝΑΤΡΟΠΕΣ (2σημεία)	ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ (1 σημείο)	ΕΞΟΔΟΙ (1 σημείο)
1	ΜΕ ΚΛΙΣΗ ΜΠΡΟΣΤΑ	ΜΕ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ	ΠΛΑΓΙΑ	ΜΕ ΔΙΑΠΕΡΑΣΗ
2	ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΡΑΧΗΣ	ΜΕ ΒΗΜΑΤΙΣΜΟ	ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΛΕΥΡΑ ΤΗΣ ΚΕΦΑΛΗΣ	ΜΕ ΔΙΟΔΟ
3	ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΣΤΗΘΟΥΣ	ΜΕ ΔΙΟΔΟ	ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΛΕΥΡΑ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ	ΜΕ ΚΑΘΙΣΜΑ
4	ΜΕ ΓΥΡΙΣΜΑ	ΜΕ ΚΥΛΙΣΜΑ		
5		ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΣΤΗΘΟΥΣ		
6		ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΚΕΦΑΛΙΟΥ		
7		ΜΕ ΣΥΣΤΡΟΦΗ		

- **Λαβή**, είναι η επιθετική τεχνική ενέργεια με την οποία οι αθλητές κερδίζουν πόντους ή πτώσεις. Βασικές κατηγορίες των λαβών (τεχνικών ενεργειών) είναι:

1. Η ρίψη.

Είναι τεχνική ενέργεια από την όρθια ή την κάτω παλαιστική θέση, κατά την οποία ο αμυνόμενος παλαιστής αποκολλάται πλήρως από την παλαίστρα και έρχεται στην πτώση (ανεξάρτητα εάν μένει σ' αυτήν ή όχι)

2. Η κατάρριψη.

Είναι τεχνική ενέργεια από την όρθια παλαιστική θέση, κατά την οποία ο αμυνόμενος παλαιστής δεν αποκολλάται πλήρως από την παλαίστρα και έρχεται στην πτώση (ανεξάρτητα εάν μένει σ' αυτήν ή όχι)

3. Η μετάθεση.

Είναι τεχνική ενέργεια από την όρθια παλαιστική θέση, κατά την οποία ο αμυνόμενος παλαιστής έρχεται στην κάτω ή χαμηλή παλαιστική θέση.

4. Η ανατροπή.

Είναι τεχνική ενέργεια από την κάτω παλαιστική θέση, κατά την οποία ο αμυνόμενος παλαιστής έρχεται ή περνάει από την πτώση, χωρίς πλήρη αποκόλληση του από την παλαίστρα.

5. Η έξοδος.

Είναι τεχνική ενέργεια από την κάτω παλαιστική θέση, κατά την οποία ο αμυνόμενος παλαιστής σηκώνεται όρθιος ή περνάει πίσω από τον αντίπαλό του

6. Η κράτηση.

Είναι τεχνική ενέργεια κατά την οποία ο παλαιστής προσπαθεί να κρατήσει τον αντίπαλό του στην πτώση.

- **Άμυνα**, είναι η αμυντική τεχνική ενέργεια με την οποία οι αθλητές προστατεύονται από τις επιθετικές ενέργειες.
- **Αντιλαβή**, είναι η επιθετική τεχνική ενέργεια η οποία έπεται μιας αμυντικής τεχνικής ενέργειας.
- **Σύνθετη τεχνικοτακτική ενέργεια**,
- **Δεσίματα:**
 1. δέσιμο του χεριού από επάνω
 2. δέσιμο του χεριού από κάτω
 3. δέσιμο του χεριού με τα δυο χέρια από πλάγια
 4. δέσιμο του κεφαλιού με το χέρι
 5. δέσιμο του κεφαλιού και του χεριού
 6. δέσιμο του χεριού από κάτω και του κεφαλιού
 7. δέσιμο του κεφαλιού με το χέρι από εμπρός από πάνω
 8. δέσιμο του κεφαλιού και του χεριού από εμπρός από πάνω
 9. δέσιμο του χεριού από κάτω και του κεφαλιού από εμπρός από πάνω
 10. δέσιμο του κορμού (όρθια και κάτω παλαιστική θέση)

11. δέσιμο του κορμού με το χέρι (όρθια και κάτω παλαιστική θέση)
12. δέσιμο του πήχη εσωτερικά και του κορμού
13. αντίθετο δέσιμο του κορμού

Μεθοδική εκμάθησης τεχνικών ενεργειών

Κατά τη διαδικασία εκμάθησης μιας τεχνικής ενέργειας πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη τα εξής:

1. την παρουσίαση και γνωριμία της τεχνικής ενέργειας
2. τις σοβαρότερες- δυσκολότερες φάσεις της
3. σύμπλεγμα ειδικών ασκήσεων
4. τις ειδικές συνθήκες οι οποίες διευκολύνουν την εκτέλεσή της (οι συνασκούμενοι να έχουν κατάλληλο ύψος, βάρος, προπονητική ηλικία, κτλ)
5. την βοήθεια, έτσι ώστε να αποφεύγονται λάθη τα οποία ίσως οφείλονται σε φόβο, βιασύνη, έλλειψη αποφασιστικότητας, κτλ.

Σε όλες τις τεχνικές ενέργειες η διδασκαλία λαμβάνεται υπόψη σαν μια κίνηση αποτελούμενη από τέσσερις βασικές φάσεις:

1. δέσιμο και τοποθέτηση τεχνικής ενέργειας

2. ειδική ενέργεια (δηλ. διαπέραση, στρίψιμο, κτλ.)

3. εκτέλεση τεχνικής ενέργειας (ρίψη, μετάθεση, κτλ)

4. κράτηση

Φάση ειδικής ενέργειας ονομάζεται η κατεύθυνση της εκτέλεσης της τεχνικής ενέργειας.

Οι φάσεις ειδικής ενέργειας όρθια παλαιστική θέση είναι:

1. Με κλίση εμπρός
2. Με ώθηση
3. Μέσω της ράχης
4. Με περιστροφή
5. Με διαπέραση
6. Μέσω του ώμου
7. Με στρίψιμο
8. Μέσω του στήθους
9. Με κάθισμα

Οι φάσεις ειδικής ενέργειας κάτω παλαιστική θέση είναι:

1. Με κλίση μπροστά
2. Με περιστροφή
3. Μέσω της ράχης
4. Με βηματισμό
5. Μέσω του στήθους
6. Με γύρισμα
7. Με κύλισμα
8. Μέσω του κεφαλιού
9. Με συστροφή
10. Με διαπέραση
11. Με δίοδο
12. Με κάθισμα

Ø Μεθοδολογία εκμάθησης των ρίψεων (όρθια παλαιστική θέση)

Τοποθετούμε το ένα πόδι μπροστά (παλαιστική θέση), μεταφέρουμε το κέντρο βάρους μπροστά και στρίβουμε στο ίδιο επίπεδο.

Υπάρχουν δυο είδη στριψίματος: α) το ένα πόδι μπροστά, το άλλο έρχεται πίσω και δίπλα και β) τα πόδια έρχονται σταυρωτά μετά το στρίψιμο.

Εκτελούμε με την κούκλα, στρίψιμο με δέσιμο μόνο του χεριού, ολοκληρωμένη την λαβή (να ακουμπάει η κοιλιά μας κάτω στην κράτηση)

Όταν εκτελούμε την ρίψη και βρισκόμαστε στα γόνατα (προάσκηση) πρέπει το κεφάλι του αμυνόμενου να είναι από την άλλη πλευρά που είναι δεμένο το χέρι του. Επίσης ο αμυνόμενος εκτελεί κυβίστηση (1^η φάση) και κατόπιν (2^η φάση) δεν εκτελεί.

Όταν τη ρίψη την εκτελούμε από όρθια θέση, πρέπει ο προπονητής να πιάνει το ελεύθερο χέρι του αμυνόμενου και το άλλο να το τοποθετεί στο κεφάλι του έτσι ώστε να σκύψει μπροστά από πλάγια.

Στη συνέχεια, χωρίς βοήθεια σε παχύ στρώμα, με βοήθεια πάνω στην παλαίστρα, χωρίς βοήθεια πάνω στην παλαίστρα.

Ø Μεθοδολογία εκμάθησης των ρίψεων (κάτω παλαιστική θέση)

Σε όλες τις ρίψεις στην κάτω παλαιστική θέση βασικό σημείο αποτελεί ο τρόπος απόσπασης του αμυνόμενου από την παλαίστρα. Για τον λόγο αυτό κάθε **επιτιθέμενος** παλαιστής θα πρέπει να γνωρίζει:

- 1) η τοποθέτηση των ποδιών γίνεται μέσα στη βάση στήριξης του αμυνόμενου και όσο το δυνατόν πιο κοντά σε αυτόν (έτσι όπως τον βολεύει εξασφαλίζοντας κατάλληλη ισορροπία)
- 2) τα χέρια δεν πρέπει να είναι πολύ σφιχτά επάνω στον αμυνόμενο για να μπορούν να χρησιμοποιηθούν τα πόδια εύκολα
- 3) για να μπορούμε να μετακινούμαστε και να εφαρμόζουμε ποικίλες τεχνικοτακτικές ενέργειες στηρίζομαστε στα χέρια μας
- 4) σηκώνουμε πάντα με τα πόδια. Σε καμία περίπτωση η ράχη μας κατά τη διάρκεια ενός σηκώματος δεν πρέπει να είναι κυρτή και οι μύες του κορμού να εργάζονται στατικά.
- 5) Μετά την απόσπαση και για την εξουδετέρωση των δυνάμεων του αμυνόμενου (εξωτερικές δυνάμεις- βάρος αμυνόμενου,

εσωτερικές δυνάμεις- σύσπαση μυών) τοποθετούμε τον αμυνόμενο στο αντίστοιχο πόδι

- 6) Κατόπιν ή στηριζόμαστε στο πόδι που έχουμε τοποθετήσει τον αμυνόμενο και κάνουμε αλλαγή του δεύτερου ποδιού, ξεμπλοκάροντάς το μέσα από τα πόδια του αμυνόμενου ή δένοντας πολύ σφιχτά τη μέση του αμυνόμενου καθόμαστε προς τα πίσω
- 7) Στην πρώτη περίπτωση που κάνουμε αλλαγή το πόδι, έχουν μεγάλη σημασία τα χέρια μας, τα οποία δεν πρέπει να είναι τεντωμένα με αποτέλεσμα να μην δώσουμε στον αμυνόμενο το δικαίωμα άμυνας τεντώνοντας το σώμα του. Στη συνέχεια και αφού μαζεύουμε τα χέρια μας προς τον εαυτό μας και πάνω εκτελούμε τη λαβή
- 8) Στη δεύτερη περίπτωση καθόμαστε προς τα πίσω προσπαθώντας να σηκώσουμε τον κορμό του αμυνόμενου πλάγια και στη συνέχεια γυρίζουμε τον αμυνόμενο πλάγια

Κάθε **αμυνόμενος** παλαιστής θα πρέπει να γνωρίζει:

- 1) Δεν επιτρέπουμε το δέσιμο των χεριών (πιέζοντας το στήθος μας και την λεκάνη στο ταπί, έχοντας τον κορμό μας τελείως τεντωμένο)
- 2) Από τη στιγμή που γίνει το δέσιμο, έχοντας τον κορμό μας τεντωμένο κυλάμε πάνω στα χέρια του επιτιθέμενου (μπροστά, πίσω, δεξιά, αριστερά, ανάλογα με την κατεύθυνση)
- 3) Οι παραπάνω ενέργειες πρέπει να γίνουν και κατά τη στιγμή που γίνεται η απόσπαση του αμυνόμενου από το ταπί

4) Όταν γίνει η απόσπαση είμαστε τελείως τεντωμένοι στρίβοντας το σώμα προς τον επιτιθέμενο. Κλείνουμε τα πόδια και τα χέρια μας και το ένα χέρι σπρώχνει στον ώμο του επιτιθέμενου, ενώ το άλλο είναι ανοιχτό πλάγια και μπροστά.

Η διαδοχικότητα κατά τη διδασκαλία διαφόρων τεχνικο- τακτικών ενεργειών εκτός του ότι συμβάλει στη γρήγορη αφομοίωση και στην απόκτηση ψυχικής ετοιμότητας εκτέλεσής τους, προασπίζει τον αθλητή από τραυματισμό (Ροντογιάννης & Πάχτας 1987).

Παράδειγμα διαδοχικότητας που αφορά τις περισσότερο δύσκολες λαβές και με μεγαλύτερη συχνότητα κακώσεων φαίνεται παρακάτω:

Συνιστώμενη διαδοχικότητα εκμάθησης των ρίψεων δια μέσου της ράχης. Οι φάσεις 4,5,6,7 και 8 εκτελούνται πρώτα σε βοηθητικά (παχιά) στρώματα και έπειτα στην παλαίστρα.



1.



2.



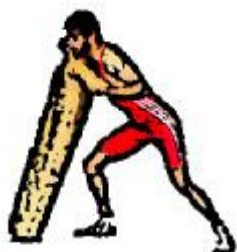
3.



4.



5.



6.



7.

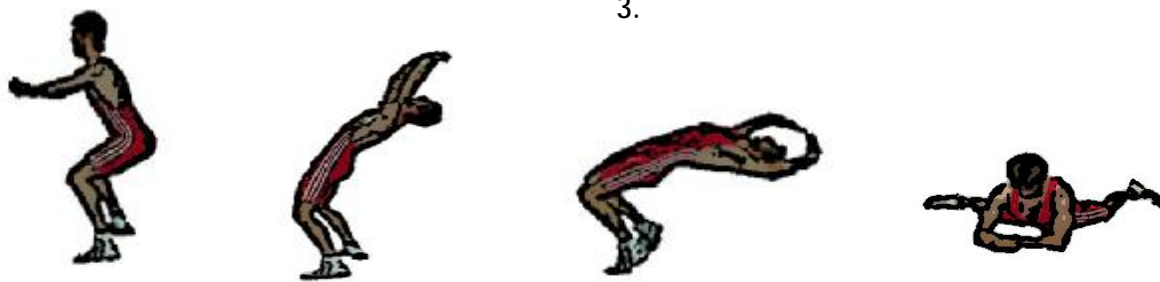
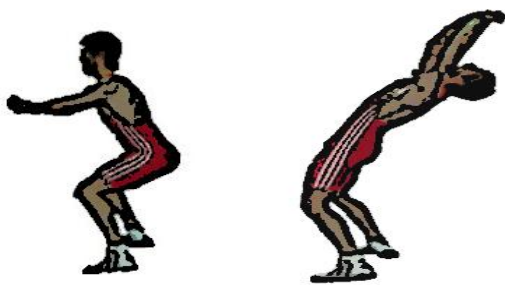
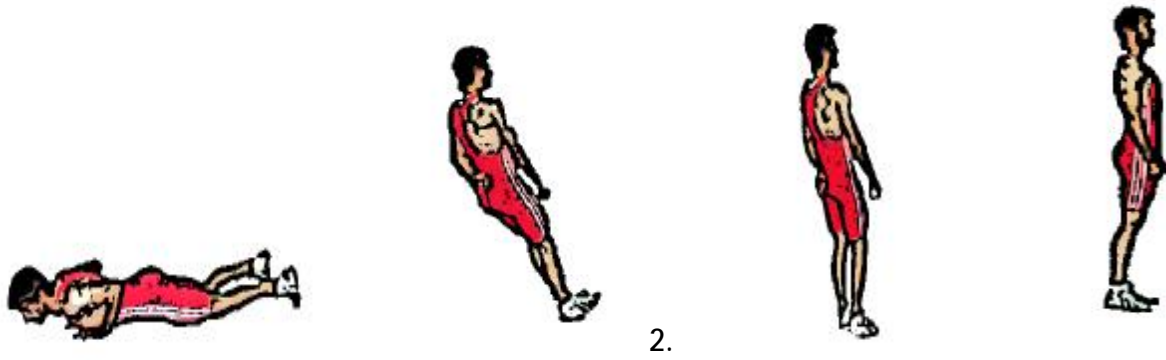


8.

Συνιστώμενη διαδοχικότητα εκμάθησης των ρίψεων δια μέσου του στήθους. Όλες οι φάσεις εκτελούνται πρώτα σε βοηθητικά (παχιά) στρώματα και έπειτα στην παλαίστρα.

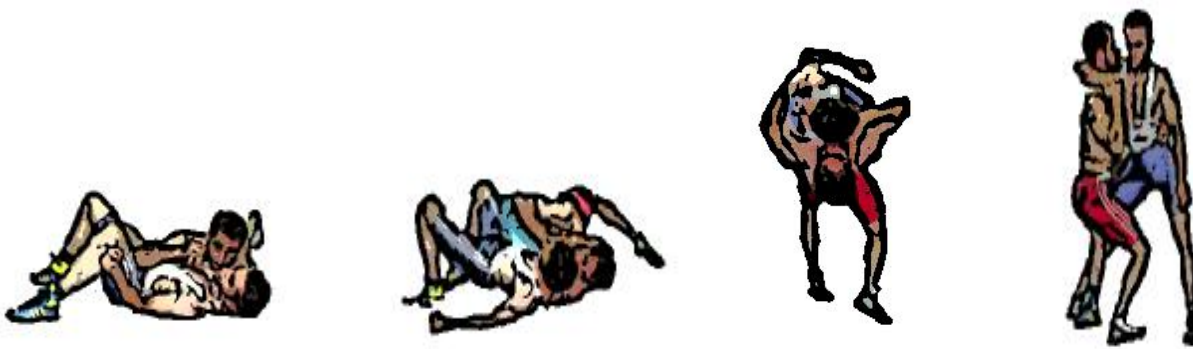


1.

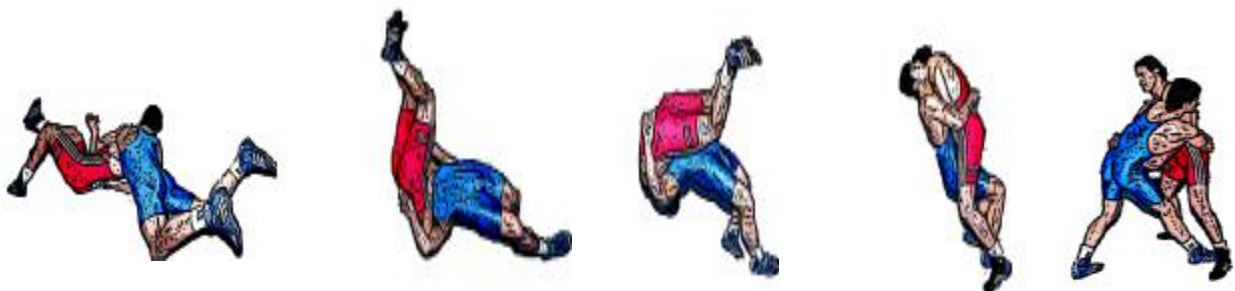




6.



7.



8.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΣΤΗΝ

ΕΛΛΗΝΟΡΩΜΑΪΚΗ ΠΑΛΗ

Όρθια παλαιστική θέση1. ΛΑΒΗ

Ρίψη με στρίψιμο με δέσιμο του χεριού.

ΑΜΥΝΕΣ

- 1 . Να μην επιτρέψουμε το δέσιμο του χεριού.
2. Να μην επιτρέψουμε το στρίψιμο του επιτιθέμενου τοποθετώντας το ελεύθερο χέρι κάτω από τον κορμό και βηματίζοντας προς τα εμπρός .

3. Βηματίζουμε προς την αντίθετη πλευρά του στριψίματος και παράλληλα έλκουμε το χέρι μας.

4. Αφού επιτευχθεί το δέσιμο πιέζουμε με τη λεκάνη μας προς τα εμπρός και έλκουμε το χέρι μας προς τα επάνω .

ΑΝΤΙΛΑΒΕΣ

1. Μετάθεση απλή με δέσιμο του χεριού και του λαιμού.

2. Ρίψη δια μέσου του στήθους με δέσιμο του χεριού και του κορμού.

3. Κατάρριψη με ώθηση με δέσιμο του χεριού.

ΣΥΝ/ΤΕΣ ΤΕΧ/ΚΕΣ ΕΝ/ΓΕΙΕΣ

1. Μετάθεση απλή με δέσιμο του χεριού και του κορμού άμυνα- ρίψη με στρίψιμο με δέσιμο του χεριού.

2. Κατάρριψη με ώθηση με δέσιμο του χεριού- άμυνα- ρίψη με στρίψιμο με δέσιμο του χεριού.

3. Ρίψη δια μέσου του στήθους με δέσιμο του κορμού με το χέρι- άμυνα- ρίψη με στρίψιμο με δέσιμο του χεριού.

2. ΛΑΒΗ



Ρίψη δια μέσου της ράχης με δέσιμο του λαιμού με το χέρι.

ΑΜΥΝΕΣ

1. Να μην επιτρέψουμε το δέσιμο.
2. Να μην επιτρέψουμε το στρίψιμο του επιτιθέμενου τοποθετώντας το ελεύθερο χέρι κάτω από τον κορμό του και παράλληλα βηματίζουμε προς τα εμπρός.
3. Τη στιγμή που έγινε το στρίψιμο πιέζουμε με την λεκάνη τον επιτιθέμενο τραβώντας το χέρι μας προς τα επάνω και πίσω.

ΑΝΤΙΛΑΒΕΣ

1. Μετάθεση με διαπεραση με δέσιμο του λαιμού και του κορμού.
2. Ρίψη δια μέσου του, στήθους με δέσιμο του κορμού.

ΣΥΝ/ΤΕΣ ΤΕΧ/ΚΕΣ ΕΝ/ΓΕΙΕΣ

1 . Μετάθεση με διαπεραση με δέσιμο του λαιμού και του κορμού - άμυνα - ρίψη δια μέσου της ράχης με δέσιμο του λαιμού με το χέρι.

2. Ρίψη δια μέσου του στήθους με δέσιμο του λαιμού με το χέρι - άμυνα – ρίψη δια μέσου της ράχης με δέσιμο του λαιμού με το χέρι.

3. Μετάθεση απλή με δέσιμο του ετερόνυμου χεριού από κάτω και του λαιμού από εμπρός από επάνω - άμυνα - ρίψη δια μέσου της ράχης με δέσιμο του λαιμού με το χέρι.

3. ΛΑΒΗ

Ρίψη δια μέσου του στήθους με δέσιμο του κορμού με το χέρι.

ΑΜΥΝΕΣ

- 1 . Να μην επιτρέψουμε το δέσιμο του κορμού με το χέρι.
2. Την ώρα της εκτέλεσης της ρίψης να χαμηλώσουμε προς τα κάτω και προς τα πίσω.

Τοποθετώντας το πόδι μας εμπρός προς την πλευρά της στροφής ενώ το άλλο πόδι

προσπαθούμε να το βάλουμε ανάμεσα στα πόδια του επιτιθεμένου .

ΑΝΤΙΛΑΒΕΣ

- 1 . Ρίψη δια μέσου του στήθους με δέσιμο του χεριού και του κορμού.
2. Προσήλωση.
3. Μετάθεση με στρίψιμο με δέσιμο του χεριού από επάνω.

ΣΥΝ/ΤΕΣ ΤΕΧ/ΚΕΣ ΕΝ/ΓΕΙΕΣ

- 1 . Μετάθεση απλή με δέσιμο του χεριού και του κορμού-άμυνα-ρίψη δια μέσου του στήθους με δέσιμο του κορμού με το χέρι.
2. Μετάθεση με στρίψιμο με δέσιμο του χεριού-άμυνα- ρίψη δια μέσου του στήθους με δέσιμο του κορμού με το χέρι.

3. Ρίψη δια μέσου της ράχης με δέσιμο του χεριού και του κορμού-άμυνα- ρίψη δια μέσου του στήθους με δέσιμο του κορμού με το χέρι .

4. Μετάθεση απλή με δέσιμο του λαιμού με το χέρι από εμπρός από πάνω - άμυνα- ρίψη δια μέσου του στήθους με δέσιμο του κορμού με το χέρι.

5. Κατάρριψη με ώθηση με δέσιμο του χεριού -άμυνα- ρίψη δια μέσου του στήθους με δέσιμο του κορμού με το χέρι.

4. ΛΑΒΗ



Κατάρριψη με περιστροφή με δέσιμο του κεφαλιού με το χέρι.

ΑΜΥΝΕΣ

1. Να μην επιτρέψουμε το δέσιμο
2. Όσο μπορούμε τεντωνόμαστε προς τα επάνω και βηματίζουμε προς τον επιτιθέμενο.

ΑΝΤΙΛΑΒΕΣ

1. Ρίψη δια μέσου του στήθους με δέσιμο του λαιμού και του κορμού.
2. Μετάθεση με διαπέραση με δέσιμο του λαιμού και του κορμού.

ΣΥΝ/ΤΕΣ ΤΕΧ/ΚΕΣ ΕΝ/ΓΕΙΕΣ

1. Ρίψη δια μέσου του στήθους με δέσιμο του, λαιμού με το χέρι- άμυνα-κατάρριψη με περιστροφή με δέσιμο του κεφαλιού με το χέρι.

5. ΛΑΒΗ



Μετάθεση απλή με δέσιμο του χεριού και του κορμού.

ΑΜΥΝΕΣ

1. Να μην επιτρέψουμε το δέσιμο του χεριού.
2. Να τοποθετήσουμε το ελεύθερο χέρι στο στήθος του επιτιθέμενου με παράλληλη μετατόπιση του αντίθετου ποδιού προς τα εμπρός.

ΑΝΤΙΛΑΒΕΣ

1. Κατάρριψη με ώθηση με δέσιμο του χεριού.
2. Ρίψη δια μέσου της ράχης με δέσιμο του χεριού τοποθετημένου στον ώμο.
3. Ρίψη με στρίψιμο με δέσιμο του χεριού.

ΣΥΝ/ΤΕΣ ΤΕΧ/ΚΕΣ ΕΝ/ΓΕΙΕΣ

1. Κατάρριψη με ώθηση με δέσιμο του χεριού- άμυνα- μετάθεση απλή με δέσιμο του χεριού και του κορμού.
2. Ρίψη δια μέσου της ράχης με δέσιμο του χεριού τοποθετημένου στο βραχίονα- άμυνα- μετάθεση απλή με δέσιμο του χεριού και του κορμού .

6. ΛΑΒΗ



Μετάθεση απλή με δέσιμο του κεφαλιού με το χέρι από εμπρός και πάνω.

ΑΜΥΝΕΣ

1. Να μην επιτρέψουμε το δέσιμο του χεριού.
2. Να μην έρθουμε στα γόνατα.

ΑΝΤΙΛΑΒΕΣ

1. Ρίψη δια μέσου του ώμου με δέσιμο του χεριού με τα δυο χέρια.
2. Μετάθεση με διαπεραση με δέσιμο του κορμού.
3. Κατάρριψη με ώθηση με δέσιμο του χεριού και του κορμού.

ΣΥΝ/ΤΕΣ ΤΕΧ/ΚΕΣ ΕΝ/ΓΕΙΕΣ

1. Ρίψη δια μέσου του στήθους με δέσιμο του λαιμού με το χέρι από εμπρός από πάνω- άμυνα- μετάθεση απλή με δέσιμο του λαιμού με το χέρι από εμπρός από πάνω.
2. Ρίψη δια μέσου του στήθους με δέσιμο του κορμού με το χέρι- άμυνα- μετάθεση απλή με δέσιμο του λαιμού με το χέρι από εμπρός από επάνω.

7. ΛΑΒΗ



Μετάθεση με διαπεραση με δέσιμο του λαιμού και του κορμού.

ΑΜΥΝΕΣ

1. Να μην επιτρέψουμε την διαπεραση του επιτιθέμενου.

ΑΝΤΙΛΑΒΕΣ

1. Ρίψη δια μέσου της ράχης με δέσιμο του χεριού κάτω από τον ώμο.
2. Ρίψη δια μέσου της ράχης με δέσιμο του χεριού και του λαιμού από εμπρός από επάνω.

ΣΥΝ/ΤΕΣ ΤΕΧ/ΚΕΣ ΕΝ/ΓΕΙΕΣ

1. Ρίψη δια μέσου της ράχης με δέσιμο του λαιμού με το χέρι- άμυνα- μετάθεση με διαπεραση με δέσιμο του λαιμού και του κορμού .

Κάτω παλαιστική θέση

8. ΛΑΒΗ



Ανατροπή με περιστροφή με δέσιμο των χεριών από τα πλαγιά.

ΑΜΥΝΕΣ

- 1 . Δεν επιτρέπουμε το δέσιμο των χεριών .
2. Όταν μας πιάσει το χέρι προσπαθούμε να το απομακρύνουμε με τη βοήθεια του κεφαλιού.
3. Προβολή του μακρινού ποδιού.
4. Ερχόμαστε στην κάτω χαμηλή θέση και ταυτόχρονα
Περιστρέφουμε την ράχη μας προς τον επιτιθέμενο.
5. Σηκωνόμαστε όρθιοι.

ΑΝΤΙΛΑΒΕΣ

1. Ανατροπή δια μέσου του εαυτού μας με δέσιμο του ετερόνυμου χεριού από κάτω εσωτερικά.
2. Ανατροπή δια μέσου του εαυτού μας με δέσιμο του ομώνυμου χεριού
3. Ρίψη δια μέσου της ράχης με δέσιμο του χεριού τοποθετημένου στον ώμο.

ΣΥΝ/ΤΕΣ ΤΕΧ/ΚΕΣ ΕΝ/ΓΕΙΕΣ

- 1 . Ανατροπή με περιστροφή με δέσιμο του λαιμού με μοχλό-άμυνα - ανατροπή με περιστροφή με δέσιμο των χεριών από τα πλαγιά.
2. Ανατροπή με περιστροφή με αντίθετο δέσιμο του κορμού άμυνα-ανατροπή με περιστροφή των χεριών από τα πλαγιά.
3. Ανατροπή δια μέσου της κεφαλής με δέσιμο του λαιμού και του κορμού από κάτω - άμυνα - ανατροπή με περιστροφή με δέσιμο των χεριών από τα πλάγια.

9. ΛΑΒΗ



Ανατροπή με βηματισμό με δέσιμο του χεριού σε κλειδί και του κεφαλιού

ΑΜΥΝΕΣ

1. Να μην επιτρέψουμε το δέσιμο του κλειδιού.
2. Να μην έρθουμε στη χαμηλή θέση.
3. Να στρέψουμε την ράχη μας προς τον επιτιθέμενο τοποθετώντας πλάγια το μακρινό πόδι.

ΑΝΤΙΛΑΒΕΣ

1. Ρίψη δια μέσου της ράχης με δέσιμο του χεριού τοποθετημένου στον ώμο ή στον βραχίονα.

ΣΥΝ/ΤΕΣ ΤΕΧ/ΚΕΣ ΕΝ/ΓΕΙΕΣ

1 . Ανατροπή δια μέσου του στήθους με δέσιμο του χεριού σε κλειδί και του άλλου χεριού από κάτω - άμυνα- ανατροπή με βηματισμό με δέσιμο του χεριού σε κλειδί και του κεφαλιού.

2. Ανατροπή με κύλισμα με δέσιμο του χεριού σε κλειδί και του κορμού από πάνω-

άμυνα- ανατροπή με βηματισμό με δέσιμο του χεριού σε κλειδί και του κεφαλιού

3. Ανατροπή με δίοδο με δέσιμο του χεριού σε κλειδί -άμυνα-ανατροπή με βηματισμό με δέσιμο του χεριού σε κλειδί και του κεφαλιού.

10. ΛΑΒΗ



Ανατροπή με κύλισμα με δέσιμο του κορμού.

ΑΜΥΝΕΣ

1. Να μην επιτρέψουμε το δέσιμο (ερχόμαστε από την ψηλή στη χαμηλή θέση και προσηλώνουμε την λεκάνη μας στο ταπί) .

2. Απ' τη στιγμή που έχει γίνει το δέσιμο απομακρύνομαι το σώμα μας από την πλευρά της ανατροπής με τη βοήθεια του αντίστοιχου χεριού και ποδιού.

ΑΝΤΙΛΑΒΕΣ

1. Ανατροπή δια μέσου του εαυτού μας με δέσιμο του ομώνυμου χεριού.
2. Προσήλωση με πέταγμα των ποδιών προς την πλευρά της ανατροπής.
3. Προσήλωση με πέταγμα των ποδιών προς την αντίθετη πλευρά της ανατροπής με παράλληλο δεσιμο του χεριού και του λαιμού
4. Έξοδος επάνω με κάθισμα.

ΣΥΝ/ΤΕΣ ΤΕΧ/ΚΕΣ ΕΝ/ΓΕΙΕΣ

1. Ανατροπή με κύλισμα με δέσιμο του κορμού - άμυνα - ανατροπή με κύλισμα με δέσιμο του κορμού προς την αντίθετη πλευρά.
2. Ρίψη δια μέσου του στήθους με δέσιμο του κορμού- άμυνα- ανατροπή με κύλισμα με δέσιμο του κορμού.
3. Ρίψη με γύρισμα με δέσιμο του κορμού - άμυνα - ανατροπή με κύλισμα με δέσιμο του κορμού.

11. ΛΑΒΗ



Ρίψη δια μέσου του στήθους με δέσιμο του κορμού.

ΑΜΥΝΕΣ

1. Συνεχείς κινήσεις κατά την ώρα της απόσπασης
2. Προσπαθούμε να χαμηλώσουμε προς τα κάτω τοποθετώντας το χέρι μας στον ώμο του επιτιθέμενου.

ΑΝΤΙΛΑΒΕΣ

1. Ρίψη δια μέσου του στήθους με δέσιμο των χεριών από επάνω.
2. Προσήλωση
3. Ρίψη δια μέσου της ράχης με δέσιμο του χεριού κάτω από τον ώμο.

ΣΥΝ/ΤΕΣ ΤΕΧ/ΚΕΣ ΕΝ/ΓΕΙΕΣ

1. Ρίψη με γύρισμα με δέσιμο του κορμού από πίσω- άμυνα- ρίψη δια μέσου του στήθους

με δέσιμο του κορμού

2. Ρίψη δια μέσου της ράχης με δέσιμο του κορμού από πλάγια- άμυνα- ρίψη δια μέσου

του στήθους με δέσιμο του κορμού.

12. ΛΑΒΗ

Έξοδος επάνω με κάθισμα δια μέσου του χεριού.

ΑΜΥΝΑ

Δεν επιτρέπουμε το κάθισμα πιέζοντας τον αντίπαλο προς τα εμπρός.

ΑΝΤΙΛΑΒΕΣ

Ανατροπή με κύλισμα με δέσιμο του κορμού.

ΣΥΝ/ΤΕΣ ΤΕΧ/ΚΕΣ ΕΝ/ΓΕΙΕΣ

Ανατροπή δια μέσου του εαυτού μας με δέσιμο του χεριού - άμυνα - έξοδος επάνω με κάθισμα δια μέσου του χεριού .

13. ΛΑΒΗ

Έξοδος επάνω με δίοδο.

ΑΜΥΝΑ

Δεν επιτρέπουμε το πέρασμα του χεριού κάτω από τον ώμο δένοντας τον κορμό του αμυνομένου.

ΑΝΤΙΛΑΒΕΣ

Ανατροπή δια μέσου του εαυτού μας με δέσιμο του ομώνυμου χεριού.

ΣΥΝ/ΤΕΣ ΤΕΧ/ΚΕΣ ΕΝ/ΓΕΙΕΣ

Ανατροπή δια μέσου του εαυτού μας με δέσιμο του ομώνυμου χεριού - άμυνα - έξοδος επάνω με δίοδο.

14. ΛΑΒΗ

Κράτηση από την πλευρά του κεφαλιού.

Τρόποι ελευθέρωσης:

Η ελευθέρωση γίνεται προς την πλευρά του δεμένου χεριού.

15. ΛΑΒΗ

Κράτηση πλάγια με δέσιμο του χεριού και του κορμού.

Τρόποι ελευθέρωσης:

Η ελευθέρωση γίνεται προς την πλευρά του δεμένου χεριού.

16. ΛΑΒΗ

Κράτηση πλάγια με δέσιμο του κεφαλιού με το χέρι ή του κεφαλιού και του χεριού.

Τρόποι ελευθέρωσης:

1. Η ελευθέρωση γίνεται προς την πλευρά του δεμένου χεριού .

2. Προς την αντίθετη πλευρά συνεχείς και γρήγορες κινήσεις, αποτέλεσμα των οποίων είναι το πλησίασμα της λεκάνης του αμυνόμενου προς τον επιτιθέμενο, με ταυτόχρονη ώθηση των ποδιών. Αποτέλεσμα συνολικά της προσπάθειας είναι η στέρηση της δυνατότητας εδραίωσης του επιτιθέμενου και τελικά η δυνατότητα ανατροπής.

17. ΛΑΒΗ



Κράτηση από την πλευρά των ποδιών.

Τρόποι ελευθέρωσης:

1. Η ελευθέρωση γίνεται προς την πλευρά του δεμένου χεριού

2. Η ελευθέρωση γίνεται προς τις δυο πλευρές(όταν δεν υπάρχει δεμένο χέρι).

Σύνθετες τεχνικοτακτικές ενέργειες

Τακτική είναι η «διδασκαλία της διεύθυνσης του αθλητικού αγώνα» (Bauer). Η τακτική συμπεριφορά διδάσκεται, αλλά είναι επίσης και μια τέχνη, η οποία χρησιμοποιεί ταυτόχρονα δική της τεχνική και ενεργοποιεί όσο γίνεται αποτελεσματικότερα τις δυνατότητες της φυσικής κατάστασης.

Τεχνικοτακτικές ενέργειες όλες οι βασικές τεχνικές ενέργειες που εφαρμόζονται με ορισμένη σχέση και διαδοχικότητα, αντίστοιχα με την δημιουργούμενη κατάσταση κατά τη διάρκεια του αγώνα και τις ενέργειες του αντιπάλου.

Οι σύνθετες τεχνικοτακτικές ενέργειες, ταξινομούνται, σε ενέργειες :

1. Χωρίς αλλαγή δεσίματος
2. Διπλής κατεύθυνσης:
 - ∅ χωρίς αλλαγή δεσίματος
 - ∅ με αλλαγή δεσίματος
 - ∅ χωρίς αλλαγή κατεύθυνσης
 - ∅ με αλλαγή κατεύθυνσης (δεξιά ή αριστερά)
 - ∅ χωρίς αλλαγή της αρχικής θέσης του αντιπάλου
 - ∅ με αλλαγή της αρχικής θέσης του αντιπάλου
3. Πολλαπλής κατεύθυνσης με τη βοήθεια τεχνικοτακτικών ενεργειών

✚ **Κινητικά παιχνίδια:** είναι τα παιχνίδια με την βοήθεια των οποίων αφομοιώνονται οι στοιχειώδεις βάσεις διεξαγωγής του αγώνα. Εφαρμόζονται ελεύθερα στο χώρο ή σε καθορισμένο χώρο, με βαθμολογία ή χωρίς βαθμολογία, με χρόνο ή χωρίς χρόνο.

Είδη κινητικών παιχνιδιών:

- Αγγίγματα
 1. προσπαθούμε να αγγίξουμε τον αυχένα του συνασκούμενου
 2. προσπαθούμε να αγγίξουμε τον ώμο του συνασκούμενου
 3. προσπαθούμε να αγγίξουμε τον βραχίονα του συνασκούμενου
 4. προσπαθούμε να αγγίξουμε την θωρακική μοίρα του συνασκούμενου
 5. προσπαθούμε να αγγίξουμε την οσφυϊκή μοίρα του συνασκούμενου
 6. προσπαθούμε να αγγίξουμε τον γλουτό του συνασκούμενου
 7. προσπαθούμε να αγγίξουμε στο πίσω μέρος του ποδιού του συνασκούμενου
 8. προσπαθούμε να αγγίξουμε στο πίσω μέρος του γονάτου του συνασκούμενου
 9. προσπαθούμε να αγγίξουμε στο πίσω μέρος του γαστροκνημίου του συνασκούμενου
 10. ο ένας αθλητής προσπαθεί να πατήσει το πόδι του άλλου

- Διεκδικήσεις θέσεων
 1. στην όρθια θέση οι δυο αθλητές πλάτη με πλάτη δένουν τα χέρια τους και προσπαθεί ο ένας να τραβήξει τον άλλον
 2. με κουτσό το ένα πόδι και το ένα χέρι ελεύθερο προσπαθεί ο ένας να χαλάσει την ισορροπία του άλλου
 3. με κουτσό το ένα πόδι χωρίς ελεύθερο χέρι προσπαθεί ο ένας να χαλάσει την ισορροπία του άλλου
 4. με κουτσό το ένα πόδι και τα χέρια στο στήθος προσπαθεί ο ένας να χαλάσει την ισορροπία του άλλου
 5. στην όρθια θέση οι δυο αθλητές πλάτη με πλάτη δένουν τα χέρια τους και προσπαθεί ο ένας να τραβήξει τον άλλον
 6. στην εδραία θέση οι δυο αθλητές πλάτη με πλάτη δένουν τα χέρια τους και προσπαθεί ο ένας να τραβήξει τον άλλον πλάγια
 7. σε πρηνή θέση οι αθλητές (στηριζόμενοι σε χέρια και πόδια), ο ένας προσπαθεί πιάνοντας το χέρι του άλλου να του χαλάσει την ισορροπία
 8. οι αθλητές πιασμένοι από τα χέρια, προσπαθούν να τραβήξουν αντίστοιχα μέχρι να περάσει κάποιος μια οριοθετημένη γραμμή
 9. οι αθλητές στην κάτω παλαιστική θέση, ένας ακουμπάει με το στήθος του στην πλάτη του άλλου και προσπαθεί να ισορροπήσει και ο άλλος προσπαθεί να τον κάνει να πέσει

- Απλές μορφές πάλης

1. με τα χέρια πίσω και ακουμπώντας ο ένας στο στήθος του άλλου, προσπαθούν να σπρώξουν αντίστοιχα
2. κάνει δέσιμο του χεριού από πλάγια ο ένας αθλητής και ο άλλος προσπαθεί να ξεφύγει
3. με τα χέρια των δυο αθλητών στην πρόταση (δέσιμο στους ώμους), προσπαθούν να σπρώξουν αντίστοιχα
4. με τα χέρια των δυο αθλητών στην πρόταση (δέσιμο στις παλάμες), προσπαθούν να σπρώξουν αντίστοιχα
5. οι αθλητές δένουν τον κορμό με το χέρι και προσπαθούν να σπρώξουν αντίστοιχα
6. οι αθλητές δένουν τον κορμό με το χέρι και προσπαθούν να σηκώσουν αντίστοιχα
7. ο ένας αθλητής προσπαθεί να σηκώσει τον άλλον, κάνοντας δέσιμο του χεριού με τον κορμό
8. οι δυο αθλητές κρατώντας μια ιατρική μπάλα, προσπαθούν να την αποσπάσουν ο ένας απ' τον άλλον
9. από την θέση της γονάτισης, κάνοντας δέσιμο του χεριού και του κορμού και οι δυο αθλητές προσπαθούν να χαλάσουν την ισορροπία του άλλου
10. ο ένας αθλητής προσπαθεί, κάνοντας δέσιμο του κορμού (κανονικό ή αντίθετο) να σηκώσει τον άλλο από την κάτω ή την χαμηλή παλαιστική θέση

- Επιθετικά δεσίματα

1. ο ένας αθλητής δένει το χέρι από μπροστά και ο άλλος προσπαθεί να ξεφύγει
2. ο ένας αθλητής δένει το χέρι από πλάγια και ο άλλος προσπαθεί να ξεφύγει
3. ο ένας αθλητής δένει τον κορμό μπροστά και ο άλλος προσπαθεί να ξεφύγει
4. ο ένας αθλητής δένει τον κορμό από πίσω και ο άλλος προσπαθεί να ξεφύγει
5. ο ένας αθλητής δένει το χέρι με το κεφάλι και ο άλλος προσπαθεί να ξεφύγει
6. ο ένας αθλητής δένει το χέρι με το κεφάλι από μπροστά- επάνω και ο άλλος προσπαθεί να ξεφύγει
7. στην κάτω παλαιστική θέση ο ένας αθλητής δένει τον κορμό και ο άλλος προσπαθεί να ξεφύγει ή να σηκωθεί όρθιος
8. στην κάτω παλαιστική θέση ο ένας αθλητής δένει τον κορμό με το χέρι και ο άλλος προσπαθεί να ξεφύγει ή να σηκωθεί όρθιος
9. στην κάτω παλαιστική θέση ο ένας αθλητής δένει αντίθετα τον κορμό και ο άλλος προσπαθεί να ξεφύγει ή να σηκωθεί όρθιος
10. στην κάτω παλαιστική θέση ο ένας αθλητής δένει το κεφάλι με το χέρι και ο άλλος προσπαθεί να ξεφύγει ή να σηκωθεί όρθιος

Γενικές ασκήσεις

- Με σκοπό την ανάπτυξη των μηχανισμών παραγωγής ενέργειας

∅ **Αερόβια ικανότητα**

Είναι ο γενικός δείκτης της λειτουργικής προσαρμοστικότητας του οργανισμού και την μετράμε για να σταθμίσουμε τη βιολογική αξία του ατόμου.

Ο ανώτατος όγκος οξυγόνου, που μπορούν να καταναλώσουν οι ιστοί ενός ατόμου κατά την άσκηση στη μονάδα του χρόνου, ονομάζεται μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου και εκφράζει την αερόβια ικανότητα του ατόμου. (Κλεισούρας, 1986)

∅ **Αναερόβια ισχύς**

Ο αναερόβιος μηχανισμός χωρίζεται στον:

1. **αναερόβιο- αγαλακτικό** μηχανισμό, οποίος απελευθερώνει μυϊκή ενέργεια κατά τη διάσπαση δεσμών υψηλής ενέργειας, χωρίς την κατανάλωση οξυγόνου και την παραγωγή γαλακτικού οξέος.

2. **αναερόβιο- γαλακτικό** μηχανισμό, οποίος απελευθερώνει μυϊκή ενέργεια κατά την αποδόμηση του γλυκογόνου στην αναερόβια γλυκόλυση, χωρίς την κατανάλωση οξυγόνου και την παραγωγή γαλακτικού οξέος.

- Με σκοπό τη βελτίωση της επιδεξιότητας.

Επιδεξιότητα είναι η ικανότητα για γρήγορη και σκόπιμη επίλυση κινητικών προβλημάτων (Schubel). Εκτενέστερη ανάλυση της κινητικής επιδεξιότητας επιχείρησε ο Hirtz (1964) και διακρίνει οκτώ ειδικούς τρόπους εμφάνισης της επιδεξιότητας:

- i. Η ικανότητα αντίδρασης, εκφράζεται σαν γρήγορη και δραστική σε απρόβλεπτες καταστάσεις (άμεση αντίδραση)
- ii. Η δυνατότητα προσαρμογής, που είναι ορατή σε αντιδράσεις και προσαρμογές σε ασυνήθιστες τοποθετήσεις μπροστά σε καθήκοντα και σε διαφοροποιούμενες αγωνιστικές συνθήκες
- iii. Η δυνατότητα ρύθμισης, που εκφράζεται στην ακρίβεια και σταθερότητα κινήσεων
- iv. Η δυνατότητα προσανατολισμού,
- v. Η δυνατότητα ισορροπίας,
- vi. Η συνδυαστική δυνατότητα, που επιτρέπει ταυτόχρονους και αλληπάλληλους συνδυασμούς κινήσεων
- vii. Η περιστροφικότητα, η οποία προϋποθέτει επαρκεί ευκινησία
- viii. Η επιτηδειότητα, που εξυπηρετεί την εκτέλεση λεπτών κινήσεων του σώματος, χεριών και ποδιών και την αμοιβαία εναρμόνισή τους.

1 . Με βάση την επιβάρυνση

- Με χρήση του βάρους του σώματος

- Με συνασκούμενο
- Με όργανα (μέντισιν μπολ, βάρη, λάστιχα, ράβδοι, πάγκοι, εφαλτήρια, δίζυγο, μονόζυγο, ίππος, τραμπολίνα, πολύζυγα, σχοινιά, στρώματα.)

2. Με βάση τα ανατομικά χαρακτηριστικά

- Ασκήσεις χεριών και ωμικής ζώνης.
- Ασκήσεις κορμού και αυχένα.
- Ασκήσεις για τα κάτω άκρα.
- Ασκήσεις για ολόκληρο το σώμα.

3. Με βάση τον επιδιωκόμενο σκοπό

- Για ανάπτυξη της δύναμης
- " " " ταχύτητας
- " " " αντοχής
- " " " ευκαμψίας
- " " " επιδεξιότητας
- Για καλλιέργεια σύσπασης-χαλάρωσης.

Ειδικές ασκήσεις

- Ασκήσεις ομαλών πτώσεων (κινητική πείρα, π.χ. πώς να πέφτει)
- Ακροβατικά άλματα
- Ασκήσεις γέφυρας
- Ασκήσεις με κούκλες
- Ασκήσεις με συνασκούμενο (βελτίωση μηχανικών ενεργειών και φυσικών ιδιοτήτων)
- Ασκήσεις με εξωτερική επιβάρυνση (π.χ. βάρη, λάστιχα, σχοινιά)

Ασκήσεις σύνταξης

- Παραγγέλματα: με σκοπό την κωδικοποίηση για καλύτερη συνεννόηση (μορφές: σύνταξη, προσοχή, ανάπαυση, άκυρο, αρίθμηση, κλίσεις, μεταβολές)
- Συντάξεις- ανασυντάξεις: με σκοπό την καλύτερη επικοινωνία, τη χρήση χώρου, της οργάνωσης και της πειθαρχίας. Μορφές των είναι σε φάλαγγα, σε ποικιλία στίχων, τετράγωνο, ημικύκλιο, τρίγωνο, ελεύθερη σύνταξη και το περιεχόμενο από στάση και από κίνηση.

- Πυκνώσεις- αραιώσεις: με σκοπό την καλλιέργεια ρυθμού, του συντονισμού, της ορθοσωμίας (ένας- ένας, ανά δύο, ανά τρεις κ.ά)

ΜΕΡΟΣ VII: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΠΑΛΗΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Προγραμματισμός είναι μια ορθολογιστική διαδικασία που εκ των προτέρων έχουμε καταγράψει για την επίλυση των προβλημάτων του μαθήματος. Αποτέλεσμά του είναι η προπόνηση- μάθημα και δεν αποτελεί αυτοσκοπό αλλά μέσο για να επιλύσουμε τους στόχους μας.

Η σημασία του σχεδιασμού του μαθήματος είναι πολύ μεγάλη, γιατί έτσι θα εξασφαλιστεί ότι η διδασκαλία θα έχει σαν αποτέλεσμα την μάθηση.

Σημαντικός στόχος του μαθήματος φυσικής αγωγής είναι και η βελτίωση της εκτέλεσης δεξιοτήτων. Παρέχεται από τους ΚΦΑ μια εκπαιδευτική εμπειρία και όχι μια εμπειρία αναψυχής.

Η σωστή εξάσκηση, ο μέγιστος χρόνος διδασκαλίας, η συμμετοχή όλων των μαθητών, η δημιουργικότητα, η ενθάρρυνση των μαθητών (σε νέες ή όχι ιδέες και λήψης αποφάσεων) αλλά και ευκαιρίες για συναισθηματική ανάπτυξη, αποτελούν παράγοντες της αποτελεσματικής διδασκαλίας.

Η παρουσίαση και επίδειξη των δεξιοτήτων, από διδάσκοντες ή μαθητές, οδηγεί τους περισσότερους μαθητές στην γρηγορότερη κατανόηση των δεξιοτήτων. Σημαντική είναι η ενθάρρυνση προς τους μαθητές για παρατήρηση, αξιολόγηση και ανάλυση αυτών που βλέπουν (στην παρουσίαση- επίδειξη), αλλά και η περίοδος εξάσκησης που ακολουθεί.

Με τη βοήθεια του ετήσιου προγραμματισμού μπορούμε να υλοποιήσουμε τους μακροπρόθεσμους στόχους του αναλυτικού προγράμματος. Κατά τη σύνταξη του ετήσιου προγράμματος λαμβάνουμε υπόψη:

- ∅ Την ηλικία των μαθητών
- ∅ Τις κλιματολογικές συνθήκες
- ∅ Τις περιβαλλοντολογικές συνθήκες
- ∅ Την υλικοτεχνική υποδομή
- ∅ Το επίπεδο ικανότητας των μαθητών
- ∅ Την διάδοση του αθλήματος

Προγραμματισμός της διδακτικής ώρας

Για τον προγραμματισμό της ΔΩ λαμβάνουμε υπόψη τους εξής παράγοντες:

Μορφή οργάνωσης της ΔΩ,

Ανάλογα με τον τύπο της δραστηριότητας και διακρίνονται σε **καθορισμένες** και **ελεύθερες** προπονήσεις. Στην πρώτη περίπτωση οι προπονήσεις γίνονται με προπονητή, με έλεγχο, με επίβλεψη σε συγκεκριμένο τόπο και χρόνο και λέγονται καθορισμένες και στη δεύτερη περίπτωση όπου οι προπονήσεις γίνονται ελεύθερα ως προς την οργάνωση, πχ παιχνίδι, τρέξιμο, μασάζ.

Ø Ανάλογα με την κατεύθυνση της ΔΩ διακρίνουμε, την **γενική** την **ειδική** και την **μικτή** προετοιμασία.

Ø Ανάλογα με το περιεχόμενο της διδακτέας ύλης διακρίνουμε:

- τις θεωρητικές (θεωρητικά μαθήματα πχ για τη διατροφή, τα μέσα αποκατάστασης, κτλ)
- τις πρακτικές, οι οποίες χωρίζονται σε εκπαιδευτικές, εκπαιδευτικοπροπονητικές, προπονητικές και ελεγκτικές
 - η εκπαιδευτική ΔΩ έχει σκοπό την εκμάθηση κάποιων κινήσεων γίνεται με χαμηλή ένταση, μεγάλα διαλείμματα για εξηγήσεις και η συνολική της διάρκεια δεν πρέπει να ξεπερνά τα 15min.
 - Η εκπαιδευτικοπροπονητική ΔΩ έχει σαν στόχο αρχικά την εκμάθηση κάτι καινούργιου που στη συνέχεια τελειοποιούμε ή αναπτύσσουμε μια φυσική ιδιότητα.
 - Η προπονητική ΔΩ, όπου δεν δείχνουμε κάτι καινούργιο και η ένταση είναι μεγαλύτερη
 - Η ελεγκτική ΔΩ χαρακτηριστικά της οποίας είναι οι πραγματικές συνθήκες και εφαρμόζεται στο τέλος του κύκλου.

Δομή της ΔΩ

Εισαγωγή, έχει οργανωτικό σκοπό όπως η σύνταξη των αθλητών, οι παρουσίες, συζήτηση για τυχών προβλήματα.

Προθέρμανση, της οποίας σκοπός είναι η προετοιμασία του αθλητή για του κύριο μέρος της προπόνησης. Σ' αυτή, λύνονται σκοποί όπως η οργάνωση των ασκούμενων(σύνταξη, αναφορά στους σκοπούς του μαθήματος, παρουσίες, κτλ) και η λειτουργική προετοιμασία τους.

Λόγοι για τους οποίους επιβάλλεται η προθέρμανση (Ροντογιάννης, 1986), είναι:

- i. Αυξάνεται η αποδέσμευση του οξυγόνου από την αιμοσφαιρίνη(HbO_2) στους εργαζόμενους μύες
- ii. Αυξάνεται η απελευθέρωση οξυγόνου από την μυοσφαιρίνη (MbO_2)
- iii. Μειώνεται η ενέργεια που είναι απαραίτητη για ζωτικής σημασίας μεταβολικές αντιδράσεις
- iv. Μειώνεται το ιξώδες του μυός, βελτιώνοντας την μηχανική αποτελεσματικότητα
- v. Επιταχύνεται η διέλευση νευρικών διεγέρσεων προς τους μύες και ενισχύεται η ευαισθησία των νευρικών υποδοχέων
- vi. Αυξάνεται η αιμάτωση των μυών

vii. Πιθανώς μειώνεται ο αριθμός των κακώσεων των μυών, των τενόντων και συνδέσμων

viii. Βελτιώνεται η καρδιαγγειακή ανταπόκριση στην αιφνίδια και έντονη μυϊκή προσπάθεια

Δεν αποτελεί αυτοσκοπό και η διάρκειά της αφορά το 20- 25% του χρόνου προπόνησης για τους μαθητές και 15- 30 min για αθλητές.

Η σειρά των ασκήσεων είναι: αυχένας- ωμική ζώνη- κορμός- πόδια. Οι καρδιακοί σφυγμοί κυμαίνονται από 130- 160 ανά min.

Η προθέρμανση χωρίζεται σε γενική όπου χρησιμοποιούμε γενικές ασκήσεις και δραστηριοποιούνται όσο το δυνατό μεγαλύτερων μαζών και σε ειδική όπου χρησιμοποιούμε ειδικές ασκήσεις και αφορά στα νευρομυϊκά στοιχεία της κύριας προσπάθειας . Προς το τέλος του κύκλου (σε μεγάλες τάξεις) δημιουργείται μοντελοποίηση της προθέρμανσης με ειδικές ασκήσεις.

Κύριο μέρος, στο οποίο επιλύονται οι σκοποί του μαθήματος και η διάρκειά του είναι περίπου 25- 30 min.

Αποθεραπεία κατά την οποία επιλύονται σκοποί επαναφοράς της λειτουργικής κατάστασης των μαθητών- αθλητών. Βοηθάει στην αποφυγή ναυτίας, έντονων μυϊκών συσπάσεων αλλά και πιο σοβαρών προβλημάτων, ενώ παράλληλα διευκολύνει την προσαρμοστικότητα του οργανισμού και συμβάλλει

στην έγκαιρη αντιμετώπιση μικροκακώσεων των μυών, συνδέσμων, τενόντων και αρθρώσεων, ενώ έμμεσα συμβάλει στην βελτίωση της απόδοσης.

Χρησιμοποιούμενα μέσα είναι το χαλαρό τρέξιμο, οι διατακτικές ασκήσεις, η σάουνα, η πισίνα, τα δινόλουτρα, η χαλάρωση κ.τ.λ.

Η αποθεραπεία έχει προοδευτικά μειούμενη ένταση και διαρκεί περίπου 5 min για τους μαθητές και 15- 30 min για αθλητές.

Προετοιμασία της ΔΩ

Κατά την προετοιμασία της ΔΩ, ο ΚΦΑ έχει υπόψη για την προετοιμασία του ημερήσιου πλάνου, την επιλογή των κατάλληλων μέσων και μεθόδων, την επιλογή των κατάλληλων οργάνων.

Διεξαγωγή της ΔΩ

Κατά την διεξαγωγή της ΔΩ παράγοντες όπως , η σωστή ρύθμιση της επιβάρυνσης, η οργάνωση και η εκτίμηση της εκτέλεσης των ασκήσεων καθώς και η εξασφάλιση βοήθειας κατά την διάρκειά τους, θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη από τον ΚΦΑ

Ανάλυση της ΔΩ

- Υπήρχαν στόχοι στο μάθημα;
- Υπήρχε δομή στο μάθημα;

- Επελέγησαν τα κατάλληλα μέσα;
- Ποια ήταν η δραστηριότητα των μαθητών;
- Ποια ήταν η δραστηριότητα του ΚΦΑ;

Βιβλιογραφία

- Berberof, N., Stavref, I., (1984). Εγχειρίδιο Ελληνορωμαϊκής πάλης. Σόφια.
- Pangrazi, R., (1997). Teaching Elementary Physical Education. Arizona.
- Petrof, R. (1978). Η τελειοποίηση της τεχνικής και τακτικής των παλαιστών.
Σόφια.
- Petrof, R., Dobref, D., Berberof, N., Makaveef, O.,(1977). Ελευθέρα και
Ελληνορωμαϊκή πάλη. Σόφια.
- Stantsef, N., (1999). Η παλαιστική γέφυρα. Σόφια.
- Βαλαβάνης, Π., (1996). Ολυμπιακοί αγώνες και αθλητισμός στην αρχαία Ελλάδα.
- Γιαλούρης, Ν. (1982). Οι Ολυμπιακοί αγώνες στην αρχαία Ελλάδα. Έκδοση
Εκδοτική Αθηνών.
- Γιαννάκης, Θ., (1989). Ιστορία φυσικής αγωγής.
- Κέλλης, Σ. (1986). Προπονητική, μετάφραση- επιμέλεια. Θεσ/νίκη. Letzelter, M.,
(1978). Trainingsgrundlagen.
- Κιουμουρτζόγλου, Ε., (1999). Διδασκαλία της φυσικής αγωγής στην
πρωτοβάθμια εκπαίδευση Θεσ/νίκη.
- Κλεισούρας, Β., (1986). Εργοφυσιολογία. Αθήνα.
- Μουρατίδης, Ι., (1992). Ιστορία Φυσικής Αγωγής. Θεσ/νίκη.
- Πάχτας, Γ. (1985). Βάσεις της θεωρίας και της μεθοδικής της φυσικής αγωγής.
Θεσ/νίκη.
- Πάχτας, Γ. (1987). Διαλέξεις από το μάθημα ειδικότητα πάλης. Θεσ/νίκη.
- Ροντογιάννης, Γ., (1986) Θέματα Αθλητιατρικής. Θεσ/νίκη.
- Ροντογιάννης, Γ., (1998) Θέματα Αθλητιατρικής. Βόλος.
- Ροντογιάννης, Γ. και Πάχτας, Γ.(1987) Κακώσεις των παλαιστών και η πρόληψή
τους. Αθλητική επιστήμη- θεωρία και πράξη 2:2
- Ροντογιάννης, Γ. και Πάχτας, Γ.(1988) Κακώσεις της κεφαλής και του τραχήλου
παλαιστών. Αθλητική επιστήμη- θεωρία και πράξη 3:2

- Συρράκος, Κ., Ολυμπιακοί αγώνες από την αρχαιότητα έως σήμερα.
- Τσιακάρας, Ν. και Ντάνης, Σ. (2003) Η απώλεια σωματικού βάρους σε Έλληνες έφηβους παλαιστές κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου. 11^ο Διεθνές συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή
- Τσιακάρας, Ν. και Ντάνης, Σ. (2004) Οι μεταβολές του σωματικού βάρους σε Έλληνες έφηβους παλαιστές κατά τη διάρκεια των αγώνων. 12^ο Διεθνές συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή
- Ν. Στάντσεφ, Β. Πετρόφ, Π. Κίροφ, Ν. Τσιακάρας.(2001). Βελτίωση της ευλυγισίας της σπονδυλικής στήλης σε αθλητές ελληνορωμαϊκής πάλης ηλικίας 17- 19 ετών. Διεθνές συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού Σόφιας.
- Τσιακάρας, Ν.(2002) Πειραματική μεθοδική για βελτίωση της ευκινησίας της άρθρωσης του ισχίου σε Έλληνες παλαιστές Ελληνορωμαϊκής πάλης ηλικίας 16- 18 ετών. *Sport and Science* (5/2002)
- Τσιακάρας, Ν.(2006) Σημειώσεις Πάλης, Π.Θ., ΤΕΦΑΑ
- Χασάνδρα, Μ., (2004) Προγράμματα ηθικής και κοινωνικής ανάπτυξης μέσω της φυσικής αγωγής. Διδακτορική διατριβή. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας. ΤΕΦΑΑ Τρικάλων.
- Γκουλιώνη, Θ., (2004) Αθλητισμός. Ένας έρωτας αλλιώς. Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Αργολίδας.
- Αρχαίοι Συγγραφείς, Σταμπούλης, Χ. (1995) μετάφραση. Αρχαίος Ελληνικός Αθλητισμός, ιδεώδες και πραγματικότητα
- Φιλόστρατος, Γυμναστικός- Επιστολαί