



8η ενότητα

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ:

# Παρακολουθώ και συμμετέχω



Νεοελληνική Γλώσσα  
Α΄ Γυμνασίου





## Η Δέσποινα και το περιστέρι στους πρώτους Ολυμπιακούς αγώνες

Συνέχισαν το ταξίδι τους πετώντας ανάμεσα στα σύννεφα του καταγάλανου ουρανού. Το περιστέρι έδειξε στη Δέσποινα, κάτω από τα πόδια της, ένα στάδιο γεμάτο με χιλιάδες θεατές. Όσοι δε χωρούσαν μέσα, γέμιζαν τους γύρω δρόμους, τα πεζοδρόμια, ακόμα και τους γύρω λόφους, κι όλοι κάτι περίμεναν με την αγωνία ζωγραφισμένη στα πρόσωπά τους.

– Πού βρισκόμαστε; ρώτησε η Δέσποινα.

– Στην Αθήνα του 1896, απάντησε το περιστέρι. Εδώ γίνονται σήμερα για πρώτη φορά οι Ολυμπιακοί Αγώνες της σύγχρονης εποχής.

– Θέλεις να πεις ότι σταμάτησαν για ένα διάστημα; ρώτησε η Δέσποινα.

– Ναι, οι πρώτοι αρχαίοι αγώνες έγιναν το 776 π.Χ και οι τελευταίοι το 393 μ.Χ. Μετά σταμάτησαν για 1503 ολόκληρα χρόνια. Πολλοί προσπάθησαν να τους δώσουν πάλι ζωή, ώσπου δυο μεγάλες μορφές της ιστορίας, ο βαρόνος Πιερ ντε Κουμπερτέν και ο λογοτέχνης Δημήτρης Βικέλας, μετά από πολλές δυσκολίες τα κατάφεραν.

– Ποιον περιμένει ο κόσμος με τόση αγωνία; ρώτησε το κορίτσι.

– Το μαραθωνοδρόμο που θα φτάσει πρώτος! της είπε το περιστέρι.

Η Δέσποινα έβλεπε στα πρόσωπα του κόσμου την αγωνία και την ελπίδα. Η αστυνομία πάνω σε άλογα προσπαθούσε να κρατήσει τους δρόμους ανοιχτούς.

– Κοίτα! Να τος! Κάποιος έρχεται, έβγαλε μια φωνή χαράς η Δέσποινα. Βλέπεις; Είναι πρώτος! Ποιος να 'ναι άραγε;

– Ένας Έλληνας, απάντησε το περιστέρι. Ένα εικοσιτετράχρονο αγόρι, ο Σπύρος Λούης.

Η Δέσποινα κρατήθηκε από ένα κλαδί ελιάς, έσκυψε όσο μπορούσε ακόμα και είδε χιλιάδες θεατές να φωνάζουν ζήτω με χαρά, την ώρα που ένας νεαρός δρομέας, ντυμένος με άσπρα ρούχα, με τον αριθμό δεκαεφτά στη φανέλα του, έφτανε πρώτος κι έμπαινε νικητής στο γεμάτο στάδιο.

Το τι έγινε τότε δεν περιγράφεται! Με δάκρυα χαράς στα μάτια οι θεατές τίναξαν ψηλά τα καπέλα τους. Άλλοι φώναζαν ξανά και ξανά το όνομά του, άλλοι αγκάλιαζαν δυνατά τους διπλανούς τους, ενώ τα παιδιά χοροπηδούσαν σαν τρελά.

– Και από τη μέρα που βλέπεις, εκτός από λίγες φορές που υπήρχε πόλεμος, γίνονται κάθε τέσσερα χρόνια οι σύγχρονοι Ολυμπιακοί αγώνες! είπε το περιστέρι.

– Εδώ στην Ελλάδα; ρώτησε η Δέσποινα.

– Όχι, σε διάφορα μέρη του κόσμου. Από το Ελσίνκι στο Τόκιο και από τη Μελβούρνη στο Μόντρεαλ. Πάντα όμως, από τους Ολυμπιακούς αγώνες του Βερολίνου το 1936 και μετά, η Ολυμπιακή Φλόγα ξεκινάει από το ίδιο μέρος, από την Ολυμπία, αναμμένη από τις αχτίδες του ήλιου και οι αθλητές από όλες τις χώρες τη μεταφέρουν στις άκρες του κόσμου.





## Η Δέσποινα και το περιστέρι στους πρώτους Ολυμπιακούς αγώνες



1. Μπορείτε να διαλέξετε τη σωστή απάντηση;

- **Η Δέσποινα και το περιστέρι βρίσκονται...**
  - α. στην Αθήνα σήμερα.
  - β. στην Αθήνα πριν από 100 περίπου χρόνια.
  - γ. στην αρχαία Ολυμπία.
  
- **Οι Ολυμπιακοί αγώνες γίνονται...**
  - α. πάντα στο ίδιο μέρος.
  - β. κάθε φορά σε άλλο μέρος.
  - γ. άλλοτε στην Ολυμπία και άλλοτε στην Αθήνα.
  
- **Το 1896 είναι σημαντική χρονιά γιατί...**
  - α. έγινε ο Μαραθώνιος.
  - β. ξεκίνησαν οι αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες.
  - γ. ξεκίνησαν οι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες.
  
- **Από το 1896 οι Ολυμπιακοί αγώνες...**
  - α. γίνονται κάθε χρόνο.
  - β. γίνονται κάθε 4 χρόνια.
  - γ. γίνονται κάθε 4 χρόνια εκτός από λίγες φορές.
  
- **Στους Ολυμπιακούς αγώνες η φλόγα ανάβει...**
  - α. στην Ολυμπία.
  - β. στο Βερολίνο.
  - γ. σε κάθε γωνιά του κόσμου.
  
- **Στον Μαραθώνιο το 1896, νικητής ήταν...**
  - α. ένας αθλητής 17 χρονών.
  - β. ένας αθλητής 24 χρονών.
  - γ. ο βαρόνος Πιερ ντε Κουμπερτέν.





2. Στο κείμενο φαίνονται τα συναισθήματα του κόσμου μόλις ο Σπύρος Λούης μπήκε στο στάδιο. Μπορείτε να βρείτε λέξεις και εκφράσεις που να δείχνουν αυτά τα συναισθήματα;
3. Το κείμενο σας δίνει μερικές πληροφορίες για την ιστορία των Ολυμπιακών αγώνων. Μπορείτε να τις βάλετε με τη σειρά στον παρακάτω πίνακα για να έχετε ένα μικρό ημερολόγιο;

Χρονιά	Τι έγινε
776 π.Χ.	Οι πρώτοι αγώνες στην αρχαιότητα
396 π.Χ.	
1896 μ.Χ.	
1936 μ.Χ.	



4. Μπορείτε να φανταστείτε τι θα έλεγε ο Σπύρος Λούης εκείνο το βράδυ μετά τον αγώνα στους φίλους του; Οι παρακάτω φράσεις μπορούν να σας βοηθήσουν:



Λοιπόν, προς το τέλος παιδιά η κούραση ήταν πολύ μεγάλη. Όταν έφτασα κοντά στο στάδιο, άκουσα \_\_\_\_\_

Μετά είδα παντού γύρω μου \_\_\_\_\_

Οι αστυνομικοί προσπαθούσαν να \_\_\_\_\_

Όταν μπήκα στο στάδιο όλοι \_\_\_\_\_

Τότε ένιωσα \_\_\_\_\_

Όλος ο κόσμος \_\_\_\_\_

Τη στιγμή που έφτασα στο τέρμα ένιωσα \_\_\_\_\_

Ήταν πολύ μεγάλη η μέρα αυτή για όλους μας!



## Δύο ειδήσεις για το βουνό

### Τέσσερις γυναίκες για την κορυφή των Άνδεων

Μόλις τρεις ημέρες πριν από το 2002 και για μερικούς ο στόχος για τον καινούργιο χρόνο έχει ήδη μπει πολύ ψηλά, στα 7.000 μέτρα! Οι 22 Έλληνες ορειβάτες που ξεκινούν σήμερα το μεσημέρι από το Αεροδρόμιο «Ελευθέριος Βενιζέλος» είναι η μεγαλύτερη ομάδα στην ιστορία της ελληνικής ορειβασίας που θα προσπαθήσει να φτάσει στην κορυφή των Άνδεων. Ανάμεσά τους και τέσσερις γυναίκες, που θέλουν να γίνουν οι πρώτες Ελληνίδες που θα πατήσουν την «Στέγη της Αμερικής», την κορυφή Ακονγκάουα.

### Η δύναμη της θέλησης

Για τον 32χρονο τυφλό Αμερικανό Έρικ Βαϊχενμπίερ η κορυφή του όρους Έβερεστ ήταν όνειρο ζωής, ένα όνειρο που κατάφερε τελικά να πραγματοποιήσει. Είναι ο πρώτος τυφλός ορειβάτης που έφτασε στην κορυφή, δείχνοντας ότι η δύναμη της θέλησης είναι το ισχυρότερο όπλο στον αγώνα για τη ζωή. Ο Βαϊχενμπίερ είχε μαζί του τον 64χρονο γιατρό Σέρμαν Μπούλ, το μεγαλύτερο άνθρωπο που έχει ανέβει στην υψηλότερη κορυφή του κόσμου...



Ο Αθηναϊκός Ορειβατικός Σύλλογος οργανώνει την πρώτη του αποστολή για το 2002, έχοντας μαζί του και το σήμα της Ολυμπιάδας. Στόχος τους να βάλουν το σήμα της Ολυμπιάδας στην ψηλότερη κορυφή των Άνδεων. Νέοι οι περισσότεροι, θα έχουν μαζί τους τέσσερις παλιούς και έμπειρους ορειβάτες, με αρχηγό της αποστολής τον Κώστα Τσιβελέκα. Ο ίδιος έχει ήδη πατήσει την κορυφή άλλες τέσσερις φορές και γνωρίζει πολύ καλά ότι απέναντί τους θα βρουν τις αιώνια παγωμένες πλαγιές της Ακονγκάουα, στα σύνορα μεταξύ Αργεντινής και Χιλής...



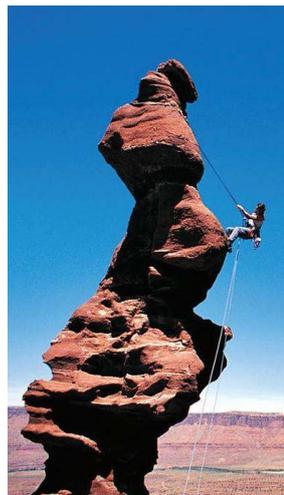
## Δύο ειδήσεις για το βουνό

1. Τι σημαίνει η λέξη ορειβασία; Από ποιες λέξεις προέρχεται; Ψάξτε στο λεξικό σας.



2. Συμπληρώστε τις προτάσεις σύμφωνα με την είδηση.

- **Οι τέσσερις γυναίκες αναχωρούν για τις Άνδεις...**
  - α. μόνες τους.
  - β. με άλλους 18 ορειβάτες.
  - γ. με άλλους 22 ορειβάτες.
- **Οι ορειβάτες θα θάλουν στην κορυφή των Άνδεων...**
  - α. την ελληνική σημαία.
  - β. τη σημαία της ομάδας τους.
  - γ. το σύμβολο της Ολυμπιάδας.
- **Οι ορειβάτες...**
  - α. είναι όλοι έμπειροι.
  - β. δεν έχουν ξαναπατήσει την κορυφή.
  - γ. έχουν μαζί τους και παλιούς ορειβάτες.



3. Να βρείτε την οροσειρά των Άνδεων στον παγκόσμιο χάρτη και να αναζητήσετε για αυτήν πληροφορίες στην εγκυκλοπαίδεια. Σε ποιες χώρες βρίσκεται; Πόσο ψηλά είναι η κορυφή της;

4. Απαντήστε στις ερωτήσεις για την είδηση που διαβάσατε σχετικά με την αποστολή στις Άνδεις:
- Ποιο είναι το γεγονός;
  - Ποιοι παίρνουν μέρος;
  - Πού συμβαίνει το γεγονός;
  - Πότε γίνονται όσα λέει η είδηση;
  - Ποια είναι η σημασία της είδησης;





5. Στη δεύτερη είδηση διαβάζουμε για τη δυνατή θέληση ενός Αμερικανού που ανέβηκε στο όρος Έβερεστ, αν και ήταν τυφλός. Αποφασίζετε να του πάρετε συνέντευξη για τη σχολική σας εφημερίδα και ετοιμάζετε τις ερωτήσεις για να τις στείλετε στην Αμερική. Θα μπορούσατε να ρωτήσετε για:

- Την απόφασή του να κάνει κάτι τόσο δύσκολο.
- Τις δυσκολίες που συνάντησε πριν ξεκινήσει.
- Την προετοιμασία του και τι χρειάστηκε να πάρει μαζί του.
- Πόσο τον βοήθησε ο γιατρός που ήταν μαζί του.
- Ποιες δυσκολίες δεν είχε σκεφτεί από πριν.
- Πώς ένωσε όταν τα κατάφερε.
- Τι μήνυμα θα ήθελε να στείλει σε όσους διαβάσουν τη συνέντευξη.



## Αθλητικές εκπομπές στην τηλεόραση

ΣΑΒ 27 Νοεμβρίου			
ΕΤ1	NET	ΕΤ3	ΣΚΑΪ
<p>08.00 Εκπαιδευτική τηλεόραση.</p> <p>10.00 Από πέτρα και χρόνο. (Ε)</p> <p>10.30 Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Καλύμματος 25μ. Πισίνα. Σε μαγνητοσκόπηση από την Ολλανδία.</p> <p>12.00 Παραδοσιακά επαγγέλματα που χάνονται.</p> <p>12.00 Κοινοβούλιο αιχμής.</p> <p>13.30 Mediterraneo. Εκπομπή.</p>	<p>07.00 Σαββατοκύριακο στη NET. Ενημερωτικό μαγκαζίνο με τον Τάκη Σπηλιόπουλο και τη Μάριον Μιχελιδάκη.</p> <p>10.00 Disney festival.</p> <p>12.00 Ειδήσεις.</p> <p>12.30  «Γνωρίστε τους Ρόμπινσον». Μεταγλωττισμένη περιπέτεια κινουμένων σχεδίων.</p>	<p>07.30 Ο θαυμαστός κόσμος της φύσης. Ντοκιμαντέρ.</p> <p>08.00 Οι τελευταίοι ελεύθεροι άνθρωποι. Ντοκιμαντέρ.</p> <p>09.00 Το ψάρεμα. Ντοκιμαντέρ παραγωγής 2000.</p> <p>10.00 Δεύτερη ανάγνωση. Ενημερωτική εκπομπή. Παρουσιάζει ο Κώστας Μπλιάτσας.</p> <p>12.00 Άξιον εστί. Εκπομπή.</p>	<p>06.45 Ιδέες που θα σώσουν τον πλανήτη. Ντοκιμαντέρ.</p> <p>07.45 Όταν ο καιρός άλλαξε την ιστορία. Ντοκιμαντέρ.</p> <p>08.45 Οι μεγαλύτερες καταστροφές του αιώνα.</p> <p>10.00 Παρά τρία. Εκπομπή.</p> <p>10.30 Eso news. Δελτίο ειδήσεων.</p> <p>11.00 Fifth gear. Ξένη σειρά.</p> <p>12.00 Goal χωρίς σύνορα.</p>
<p>14.00 Σαν σήμερα τον 20ό αιώνα. Επανάληψη.</p> <p>14.15 Φωτόσφαιρα. «Πήλιο: Οικοδομική αταξία». γυρίστε σελίδα...</p> <p>14.45 Αυτοί που πήραν τα βουνά. «Ο Σύλλας και η Έλενα».</p> <p>15.45 Μια κοινωνία... ένα όνειρο. «Η φτώχεια και εμείς».</p> <p>16.45 Pre game. Εκπομπή.</p> <p>17.00 Μπάσκετ Πρωτ. Α1 ανδρών. «Κολοσσός ΒΑΠ - Άρης».</p> <p>19.00 Πάλο Πρωτάθλημα Α1 Ανδρών. «NOB - Καλαμάκι».</p> <p>20.10 Μουσικές του κόσμου. «Γιάννης Αγγελάκας». γυρίστε σελίδα...</p>	<p>14.00 Η μηχανή του χρόνου. (Ε) Με τον Χρήστο Βασιλόπουλο.</p> <p>15.00 Ειδήσεις.</p> <p>16.00 Χαμένοι παράδεισοι. «Οι τελευταίες μέρες της νήσου Τουβαλού».</p> <p>17.00 Πολεμιστές. «Σαμουράι: Δύναμη υπεροχής».</p> <p>18.00 Ειδήσεις.</p> <p>18.30 Πρόσωπα στο τραγούδι. «Σωτηρία Λεονάρδου».</p> <p>19.15  «Υιέ μου, υιέ μου». Αισθηματική κωμωδία παραγωγής 1965. Παίζουν: Λάμπρος Κωνσταντάρης, Κώστας Καρράς, Μάρω Κοντού, Λίλιαν Μηνιάτη.</p>	<p>13.30 Διασπορά. Εκπομπή με τη Χρύσα Σάμου.</p> <p>15.00 Τρίκαλα - Πιερίκός. Αγώνας ποδοσφαίρου για τη Β' Εθνική κατηγορία.</p> <p>17.00  «Είναι ένας τρελός... τρελός Βέγγος». Κωμωδία ελληνικής παραγωγής 1965. Παίζουν: Θανάσης Βέγγος, Κλεώ Σκουλούδη, Λαυρέντης Διανέλλος κ.ά.</p> <p>18.30 Οι άθλιοι. Δραματική μίνι σειρά. Παίζουν: Ζεράρ Ντεπαρντιέ, Τζον Μάλκοβιτς.</p> <p>20.00 Σαρκοβόρα ζωή. «Τα σαρκοβόρα των ωκεανών». Σειρά ντοκιμαντέρ.</p>	<p>14.00 Ice road truckers.</p> <p>15.00 Really big things. Στη νέα σειρά ντοκιμαντέρ ο Matt Rogers μας παρουσιάζει με το μοναδικό του στυλ τα γιγάντια τηλεσκόπια, τις απίστευτες γέφυρες και τα τεράστια εργοστάσια που αλλάζουν τη ζωή μας.</p> <p>16.00 Μύθος ή πραγματικότητα.</p> <p>17.10 Doctor Who. Ο τέταρτος κύκλος της σειράς.</p> <p>18.15 Top gear. Εκπομπή για τους φίλους του αυτοκινήτου.</p> <p>19.15 Man VS wild. Ντοκιμαντέρ.</p> <p>20.15 Τα πιο ασταία βίντεο του κόσμου. Εκπομπή.</p>
 <p>«Carousel»</p>	 <p>«Υιέ μου, υιέ μου»</p>	 <p>Δεύτερη ανάγνωση</p>	 <p>Top gear</p>
<p>21.00  «Το χρονικό της Νόρικα: πρίγκιπας Κάσπιαν». Περιπέτεια φαντασίας παρ. 2008. Σκηνοθεσία: Άντριου Άνταμσον. Παίζουν: Τίλντα Σουίντον, Λίια Νίσον, Τζόρτζι Χένλεϊ, Σκάνταρ Κέινς. Από τις μεγαλύτερες εισπρακτικές επιτυχίες του 2008, σκηνοθετημένη από τον βετεράνο Άντριου Άνταμσον. γυρίστε σελίδα...</p>	<p>21.00 ΕΙΔΗΣΕΙΣ</p> <p>22.00 Στην υγεία μας. Το δεύτερο μέρος του αφιερώματος του Σπύρου Παπαδόπουλου στον Μίκη Θεοδωράκη. Μαζί με το μεγάλο μας συνθέτη στο πλατό της εκπομπής οι: Διονύσης Σαββόπουλος, Κώστας Χατζής, Χρήστος Λεοντής, Νόνικα Γαληνέα, Κώστας Γεωργουσάπουλος, Αλέξης Κωστάλας, Ιεροκλής Μιχαηλίδης κ.ά.</p>	<p>21.00 Ονειρού Ελλάς. Ψυχαγωγική μουσική εκπομπή με τον Κώστα Φέρρη.</p> <p>22.00 Ειδήσεις.</p> <p>23.00  «Ο Μιχαήλος του 14ου Συντάγματος». Ελληνική κωμωδία παραγωγής 1962. Παίζουν: Κώστας Χατζήχρηστος, Γεωργία Βασιλειάδου, Βασίλης Αυλωνίτης, Άννα Μαντζουράνη, Νίκος Ρίζος, Σταύρος Παράβας κ.ά.</p>	<p>21.00 ΕΙΔΗΣΕΙΣ</p> <p>22.00 Το χτύπημα του κροταλία. Ύστερα από προσπάθεια εκατομμυρίων ετών, ο κροταλίας έχει σχεδόν τελειοποιηθεί το φονικό του δάγκωμα, επιδεικνύοντας απίστευτη δύναμη και υπομονή!</p> <p>23.00 Ισπανικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου. Σε ζωντανή μετάδοση ο καλύτερος αγώνας της 13ης αγωνιστικής του ισπανικού πρωταθλήματος.</p>
<p>23.30  «Carousel». Δραματική ταινία βασισμένη στο ομώνυμο μυθιστόρημα της Σοφίας Σωτηρίου παραγωγής 2008. Σκηνοθεσία: Σταμάτης Τσαρουχάς.</p>	<p>24.00 ΕΙΔΗΣΕΙΣ</p> <p>00.05 Στην υγεία μας... Συνέχεια του ψυχαγωγικού προγράμματος. Το πρόγραμμα της NET συνεχίζεται με εκπομπές σε επανάληψη.</p>	<p>00.30  «Το συνοικέσιο». Ρομαντικό δράμα παρ. 1994. Παίζουν: Γούκι Κούντο, Τάμλιν Τομίτα, Ακίρα Τακιάμα, Γιάκο Σούγκι κ.ά.</p> <p>02.30 Ο πύργος της Βαβέλ.</p>	<p>01.00 Dogfights. Ντοκιμαντέρ.</p> <p>02.15 Masters of Horror. Οι σπουδαιότεροι σεναριογράφοι και σκηνοθέτες ταινιών τρόμου φέρνουν στη μικρή οθόνη τη σειρά «Masters of Horror».</p>



## Αθλητικές εκπομπές στην τηλεόραση



1. Σύμφωνα με τις πληροφορίες της εφημερίδας, αυτό το Σαββατοκύριακο πότε μπορεί κανείς να δει στην τηλεόραση...

Άθλημα	Κανάλι	Ημέρα	Ώρα
Κολύμβηση			
Πόλο			
Ισπανικό ποδόσφαιρο			
Μπάσκετ			
Ελληνικό ποδόσφαιρο			



2. Ποιο από τα προγράμματα αυτά της τηλεόρασης θα θέλατε να δείτε και γιατί; Ρωτήστε και τους συμμαθητές σας για να βρείτε ποιο άθλημα προτιμούν τα περισσότερα παιδιά. Μπορείτε στο διάλειμμα να κάνετε μια μικρή έρευνα. Γράψτε πρώτα έναν κατάλογο με τα αθλήματα και ρωτήστε τους τι από αυτά θα προτιμούσαν να δουν στην τηλεόραση. Κάθε φορά που κάποιος απαντάει ότι προτιμάει ένα από αυτά, σημειώστε δίπλα στο άθλημα μια μικρή γραμμή. Στη συνέχεια μετρήστε τις γραμμές και γράψτε τα αθλήματα με τη σειρά που τα προτιμούν οι συμμαθητές σας.

Περιγράψτε τώρα την έρευνά σας για τη σχολική εφημερίδα και πείτε τι αποτελέσματα βγάλατε. Δείτε ακόμα αν εσείς έχετε την ίδια προτίμηση με τους συμμαθητές σας.



3. Ο πατέρας σας δεν έχει διαβάσει ακόμα το τηλεοπτικό πρόγραμμα. Εσείς όμως ξέρετε ότι του αρέσουν οι αθλητικές εκπομπές. Δείτε λοιπόν το τηλεοπτικό πρόγραμμα και βρείτε τις αθλητικές εκπομπές. Σε ποιες ώρες και σε ποια κανάλια προβάλλονται;



4. Φτιάξτε το πρόγραμμα του αθλητικού καναλιού των ονείρων σας. Στην αρχή βρείτε ένα όνομα για το κανάλι αυτό. Μετά ετοιμάστε το πρόγραμμα. Γράψτε αριστερά τις ώρες που αρχίζουν οι εκπομπές και δίπλα τα ονόματα των εκπομπών που θα θέλατε να υπάρχουν στο κανάλι σας. Μπορείτε να γράψετε και λίγα λόγια για τις καλύτερες εκπομπές.





## ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΑΠΟ ΠΑΛΙΑ



ΠΑΙΚΤΗΣ ΜΕ ΜΠΑΛΑ  
ΣΕ ΑΡΧΑΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ  
ΑΝΑΓΛΥΦΟ

Στην Κίνα, το 200 π.Χ. οι άνθρωποι έπαιζαν ένα παιχνίδι που το έλεγαν "τσου - κου", μια λέξη που σημαίνει "να χτυπάς με το πόδι (τσου) μια σφαίρα από δέρμα (κου), γεμάτη με διάφορα υλικά". Στα παλιά χρόνια και οι Ιάπωνες έπαιζαν το "κεμάρι", ένα παιχνίδι στο οποίο οκτώ άντρες, απέναντι σε μια ομάδα από άλλους οκτώ, χτυπούσαν με κλοτσιές μια μπάλα για να τη στείλουν σε μια περιοχή που την όριζαν δέντρα. Φαίνεται μάλιστα,

πώς το 50 π.Χ. έγινε μια **επίσημη συνάντηση** "τσου - κου" ή "κεμάρι" μεταξύ της Κίνας και της Ιαπωνίας. Στην αρχαία Ελλάδα είχε εφευρεθεί ένα παιχνίδι με μπάλα που ονομαζόταν "επίσκυρος" και το οποίο αργότερα το πήραν οι αρχαίοι Ρωμαίοι, το προσαρμοσαν και του έδωσαν το όνομα "harpastrum" (από την ελληνική λέξη αρπάζω). Ήταν κάτι ανάμεσα σε ποδόσφαιρο και σε ράγκμπι, που το έπαιζαν με μια μπάλα από κουρέλια. Έχει μείνει ιστορικός ο αγώνας "harpastrum" που παίχτηκε το 276 μ.Χ. μεταξύ Ρωμαίων λεγεωνάριων και Βρετανών, οι οποίοι και νίκησαν (από τότε το είχαν στο αίμα τους οι Βρετανοί!).

Φαίνεται ότι η Βρετανία φιλοξενούσε ήδη παρόμοια παιχνίδια. Υπήρχε το "hurling", (λέξη σκανδιναβικής προέλευσης που σήμαινε "χτυπάω"). Ήταν ένα παιχνίδι όπου οι παίκτες προωθούσαν μια μπάλα από κουρέλια με **κλοτσιές**, παρά την αντίσταση των αντιπάλων (τι μου θυμίζει αυτό;). Μια παραλλαγή του ήταν το "soule", που γεννήθηκε στη Γαλλία και στη συνέχεια διαδόθηκε στη Μεγάλη Βρετανία. Το παιχνίδι παιζόταν με **μια μπάλα από δέρμα**, που έπρεπε να περάσει ανάμεσα από ένα πέρασμα που το όριζαν δυο στύλοι ή ένας κύκλος.

Στην Αναγέννηση συναντάμε το ποδόσφαιρο στη Φλωρεντία, που παιζόταν με **είκοσι επτά παίκτες** στην κάθε ομάδα. Στην Αγγλία πάντως, το 1863, γεννήθηκε η πρώτη πραγματική ομοσπονδία που συνένωσε 11 ομάδες της πρωτεύουσας. Τον ίδιο χρόνο νέοι κανόνες καθόρισαν το διαχωρισμό μεταξύ του ράγκμπι και του ποδοσφαίρου: οι παίκτες δεν μπορούσαν να κρατούν την μπάλα στο χέρι, απαγορεύονταν οι τρικλοποδιές, τα βίαια χτυπήματα και γενικά η χρήση των χεριών.

**Το σύγχρονο ποδόσφαιρο είχε γεννηθεί!**



περ. «BUGS BUNNY»,  
τεύχ. 8, Μάρτιος 2003



## Το ποδόσφαιρο από παλιά



1. Διαβάστε προσεκτικά το κείμενο για την ιστορία του ποδοσφαίρου και διαλέξτε τη σωστή απάντηση:

- **Το ιαπωνικό «κεμάρι» ...**
  - α. ήταν ακριβώς ίδιο με το σημερινό ποδόσφαιρο.
  - β. είχε λιγότερους παίκτες από σήμερα.
  - γ. είχε περισσότερους παίκτες από σήμερα.
- **Στον αγώνα που έγινε το 276 μ.Χ. οι Βρετανοί έδειξαν ότι...**
  - α. ήταν καλύτεροι από τους Ρωμαίους στο «harpastrum».
  - β. θα γίνονταν πολύ καλοί στο ποδόσφαιρο.
  - γ. δεν μπορούσαν να φτάσουν τους Ρωμαίους στον αθλητισμό.
- **Το 1863 φτιάχτηκαν ...**
  - α. οι πρώτες ομάδες ποδοσφαίρου.
  - β. οι πρώτες ομάδες ράγκμπι.
  - γ. οι νέοι κανόνες ποδοσφαίρου.
- **Πριν από το 1863...**
  - α. οι ποδοσφαιριστές έπιαναν τη μπάλα με τα χέρια.
  - β. οι ποδοσφαιριστές δεν έπιαναν τη μπάλα με τα χέρια.
  - γ. δεν έπαιζαν ποδόσφαιρο.



2. Ψάξτε στην εγκυκλοπαίδεια να βρείτε πληροφορίες για την ιστορία του αγαπημένου σας αθλήματος. Κρατήστε σημειώσεις και στη συνέχεια παρουσιάστε τις πληροφορίες αυτές στην τάξη.



## Η ιστορία των Ολυμπιακών αγώνων

Όπως την ημέρα δεν υπάρχει πιο ζεστό και πιο φωτεινό αστέρι στον ουρανό από τον ήλιο, έτσι δεν υπάρχει μεγαλύτερη αθλητική συνάντηση από αυτή των Ολυμπιακών Αγώνων.

*Πίνδαρος, Έλληνας λυρικός ποιητής, 5ος αιώνας π.Χ.*

Η άποψη αυτή για τους Ολυμπιακούς αγώνες ξεκινάει από την αρχαία Ελλάδα, τη χώρα όπου σύμφωνα με ιστορικές πηγές πραγματοποιούνται οι πρώτοι αρχαίοι Ολυμπιακοί αγώνες το 776 π.Χ. και αναπτύσσονται οι βασικές αξίες του Ολυμπισμού, η άμιλλα, η ειρήνη και η πνευματική καλλιέργεια μέσα από τον αθλητισμό. Κατά τη διάρκεια των Ολυμπιακών αγώνων στην αρχαιότητα, οι Σπονδοφόροι μετέφεραν το μήνυμα της Εκεχειρίας, δηλαδή της διακοπής όλων των πολέμων. Οι αρχαίοι αγώνες κράτησαν 12 περίπου αιώνες. Το 393 μ.Χ. ο βυζαντινός αυτοκράτορας Θεοδόσιος τους σταμάτησε.

Το 1896, χάρη στη μεγάλη προσπάθεια του Γάλλου Pierre de Coubertin, και ευεργετών όπως ο Δ. Βικέλας ο αρχαίος θεσμός ξαναζωντανεύει με τους πρώτους Ολυμπιακούς Αγώνες που γίνονται στην Αθήνα. Το ελληνικό έθνος και όλος ο κόσμος αγκαλιάζει την αναβίωσή τους και τους καθιερώνει για άλλη μια φορά ως το μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός στον κόσμο. Από τότε οι Αγώνες ταξιδεύουν σε όλον τον κόσμο κάνοντας σταθμούς σε πόλεις με διαφορετικούς λαούς και πολιτισμούς.

<http://etwinning.sch.gr/projects/elia/olympic.htm>, 2005 (διδασκευή)





## Η ιστορία των Ολυμπιακών αγώνων



1. Διαβάστε το κείμενο για την ιστορία των Ολυμπιακών αγώνων και μετά διαλέξτε τη σωστή απάντηση:

- **Οι Ολυμπιακοί αγώνες ξεκίνησαν στην αρχαία Ελλάδα...**
  - α. τον 5ο αιώνα π.Χ.
  - β. τον 7ο αιώνα π.Χ.
  - γ. τον 8ο αιώνα π.Χ.
  
- **Οι αρχαίοι αγώνες κράτησαν περίπου...**
  - α. 1000 χρόνια.
  - β. 1100 χρόνια.
  - γ. 1200 χρόνια.
  
- **Όσο κρατούσαν οι αγώνες...**
  - α. άρχιζαν οι πόλεμοι.
  - β. σταματούσαν οι πόλεμοι.
  - γ. όλοι περίμεναν τον πόλεμο.
  
- **Οι πρώτοι σύγχρονοι Ολυμπιακοί αγώνες έγιναν...**
  - α. στην Αθήνα.
  - β. στη Γαλλία.
  - γ. σε όλο τον κόσμο.



2. Να συμπληρώσετε τα κενά με τη λέξη που ταιριάζει από αυτές που σας δίνονται παρακάτω.

*αγωνίσματα, άμιλλα, Ολυμπία, αρχαιότητα, ολυμπιονίκες, στεφάνι, τιμές, εκεχειρία, φήμη*

Οι Ολυμπιακοί αγώνες ξεκίνησαν στην \_\_\_\_\_, δηλαδή πριν από πολλά χρόνια και πήραν το όνομά τους από την \_\_\_\_\_. Όσο κρατούσαν οι αγώνες υπήρχε \_\_\_\_\_, δηλαδή έπρεπε να υπάρχει ειρήνη και όχι πόλεμος. Οι αθλητές έπαιρναν μέρος σε πολύ λιγότερα \_\_\_\_\_ από σήμερα και προσπαθούσαν να κερδίσουν, υπήρχε δηλαδή \_\_\_\_\_ μεταξύ τους. Οι \_\_\_\_\_ κέρδιζαν ένα \_\_\_\_\_ ελιάς και μεγάλη \_\_\_\_\_. Όταν γύριζαν στην πόλη τους, τους περίμεναν όλοι με πολλές \_\_\_\_\_ και το όνομά τους έμενε για πάντα στην ιστορία της πόλης.





3. Βρείτε στην εγκυκλοπαίδεια πληροφορίες για τους Ολυμπιακούς αγώνες του 1896. Προσπαθήστε να βρείτε την απάντηση στις παρακάτω ερωτήσεις:

- Πού ακριβώς έγιναν οι αγώνες;
- Πόσο κράτησαν;
- Ποιος ήταν ο πιο γνωστός Έλληνας αθλητής;
- Ποια ήταν τα αθλήματα των αγώνων;

Κρατήστε σημειώσεις και στη συνέχεια παρουσιάστε αυτές τις πληροφορίες στην τάξη.



4. Μετά το 1896 πότε ξαναέγιναν στην Αθήνα Ολυμπιακοί αγώνες;

- Πότε άρχισαν και πόσες ημέρες ήταν η διάρκειά τους;
- Ποιες ήταν οι μασκότ τους και από πού πήραν το όνομά τους;
- Πόσοι αθλητές πήραν μέρος και πόσα ήταν τα αγωνίσματα;

Ρωτήστε τους γονείς σας αν θυμούνται λεπτομέρειες ή συγκεκριμένα περιστατικά από τους Ολυμπιακούς αγώνες της Αθήνας. Είχαν παρακολουθήσει τις τελετές έναρξης και λήξης στην τηλεόραση; Ζητήστε τους να σας περιγράψουν τι τους είχε εντυπωσιάσει. Συζητήστε στην τάξη με τον καθηγητή σας.



5. Γνωρίζετε ποια είναι η σημαία των Ολυμπιακών αγώνων; Από τι αποτελείται και τι συμβολίζει; Ζωγραφίστε την με τους μαρκαδόρους σας και κρεμάστε την στην τάξη σας.





## Τα αθλήματα της Ολυμπιάδας στην Αθήνα

Οι Ολυμπιακοί αγώνες της Αθήνας έγιναν τον Αύγουστο του 2004. Στο αγωνιστικό πρόγραμμα περιλαμβάνονταν 28 αθλήματα, τα οποία πραγματοποιήθηκαν σε 37 αθλητικές εγκαταστάσεις. Τα αθλήματα αυτά ήταν τα εξής:

- Αντιπέρση
- Αντισφαίριση
- Άρση βαρών
- Γυμναστική
- Επιτραπέζια Αντισφαίριση
- Ιππασία
- Ιστιοπλοΐα
- Καλαθοσφαίριση
- Κανόε – καγιάκ
- Κωπηλασία
- Μοντέρνο πένταθλο
- Μπείζμπολ
- Ξιφασκία
- Πάλη
- Πετοσφαίριση
- Ποδηλασία
- Ποδόσφαιρο
- Πυγμαχία
- Σκοποβολή
- Σόφτμπολ
- Στίβος
- Ταεκβοντό
- Τζούντο
- Τοξοβολία
- Τρίαθλο
- Χόκεϊ
- Υγρός στίβος
- Χειροσφαίριση



Τα 28 αθλήματα περιλάμβαναν συνολικά 37 αγωνίσματα.

Τα αγωνίσματα είναι μέρος του αθλήματος και μπορεί να έχουν ένα ή περισσότερα είδη του αθλήματος. Για παράδειγμα, στον Υγρό Στίβο έχουμε τέσσερις υποκατηγορίες αθλημάτων: Κολύμβηση, Καταδύσεις, Υδατοσφαίριση (water polo) και Συγχρονισμένη Κολύμβηση.

Το άθλημα πρέπει να «γίνεται από άντρες σε τουλάχιστον 75 χώρες και σε 4 ηπείρους και από γυναίκες σε τουλάχιστον 40 χώρες και σε 3 ηπείρους».

1ο ΤΕΕ Χαλκίδας, <http://1tee-chalk.eyv.sch.gr> (διασκευή)





## Τα αθλήματα της Ολυμπιάδας



1. Με ποιο ξένο όνομα είναι πιο γνωστά τα παρακάτω αθλήματα; Κάντε την αντιστοίχιση. Το λεξικό μπορεί να σας βοηθήσει!

αντιπέριση	•	•	μπάσκετ
αντισφαίριση	•	•	πόλο
επιτραπέζια αντισφαίριση	•	•	πινγκ πονγκ
καλαθοσφαίριση	•	•	τένις
πετοσφαίριση	•	•	μπάντμιντον
χειροσφαίριση	•	•	βόλει
υδατοσφαίριση	•	•	χάντμπολ

2. Βρείτε στο λεξικό σας ή στην εγκυκλοπαίδεια όσα από τα υπόλοιπα Ολυμπιακά αθλήματα δεν ξέρετε τι σημαίνουν ή πώς παίζονται.
3. Τα αθλήματα χωρίζονται σε ατομικά και σε ομαδικά. Γνωρίζετε τι σημαίνει η κάθε λέξη; Ποια από τα Ολυμπιακά αθλήματα που αναφέρονται στο κείμενο είναι ομαδικά; Γράψτε τα στον παρακάτω πίνακα.

Ομαδικά αθλήματα





4. Συμπληρώστε τώρα το παρακάτω κείμενο με τις λέξεις που σας δίνονται μέσα στην παρένθεση, αφού τις βάλετε στον σωστό τύπο:

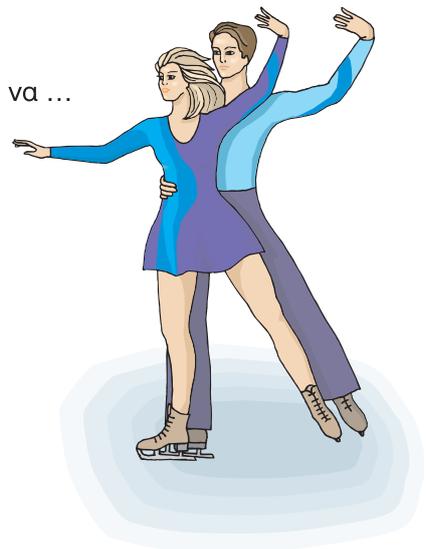
(Ολυμπιακοί, διαιτητής, μαραθωνοδρόμος, θεατές, βόλεις, τραυματισμός, μετάλλια, τερματίζω).

- Μετά τους αγώνες στίβου έγινε η απονομή των \_\_\_\_\_ στους αθλητές.
- Ο \_\_\_\_\_ στεκόταν δίπλα στη μπασκέτα.
- Δυστυχώς δεν κατάφερε να ξαναπαίξει μπάσκετ μετά το \_\_\_\_\_ της.
- Η βροχή δε σταμάτησε και οι αγώνες δεν είχαν πολλούς \_\_\_\_\_ .
- Πέρασαμε καταπληκτικά στη γιορτή που ακολούθησε τους αγώνες \_\_\_\_\_ .
- Στους \_\_\_\_\_ αγώνες του Λονδίνου, το 1908, ο Ιταλός \_\_\_\_\_ Πιέτρι, από τη μεγάλη κούραση και από τη ζέστη δεν κατάφερε να \_\_\_\_\_ και έπεσε κάτω.



5. Χωριστείτε σε ζευγάρια και διαλέξτε ένα άθλημα. Το κάθε μέλος του ζευγαριού περιγράφει στο άλλο τους κανόνες του αθλήματος. Αν ο συμμαθητής ή η συμμαθήτριά σας δεν καταλάβει τους κανόνες αυτούς, πρέπει να περιγράψετε ξανά το άθλημα και να απαντήσετε στις ερωτήσεις. Οι παρακάτω εκφράσεις θα σας φανούν χρήσιμες:

- ▶ Το άθλημα παίζεται με ...
- ▶ Ο αθλητής πρέπει να ...
- ▶ Στόχος της κάθε ομάδας/του κάθε παίκτη είναι να ...
- ▶ Η κάθε ομάδα αποτελείται από .... παίκτες.
- ▶ Ο κάθε παίκτης πρέπει να ...
- ▶ Νικητής είναι ...



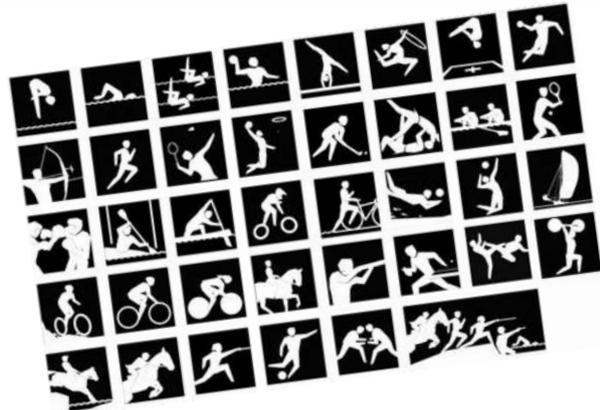


6. Εσείς ασχολείστε με κάποιο άθλημα; Ποιο είναι αυτό; Είναι αυτό το αγαπημένο σας άθλημα και γιατί;



7. Στα γράμματα κρύβονται 12 αθλήματα, οριζόντια και κάθετα. Μπορείτε να τα βρείτε;

Κ	Α	Π	Ο	Δ	Ο	Σ	Φ	Α	Ι	Ρ	Ο	Λ	Σ	Ν
Ο	Ρ	Σ	Κ	Α	Β	Ε	Ρ	Ν	Μ	Ε	Σ	Σ	Α	Ρ
Υ	Χ	Ζ	Α	Φ	Γ	Η	Ξ	Κ	Π	Α	Σ	Κ	Ν	Κ
Β	Ε	Ρ	Τ	Υ	Θ	Ι	Ο	Π	Ι	Ο	Ο	Α	Λ	Π
Ο	Ε	Τ	Ε	Ν	Ι	Σ	Κ	Ι	Γ	Ο	Μ	Ρ	Π	Ο
Λ	Γ	Σ	Τ	Ι	Β	Ο	Σ	Κ	Κ	Ι	Μ	Α	Ο	Δ
Ε	Β	Η	Η	Ξ	Ε	Ξ	Λ	Η	Π	Θ	Β	Τ	Ο	Η
Ι	Π	Α	Τ	Ι	Ν	Α	Ζ	Κ	Ο	Υ	Ω	Ε	Ι	Λ
Ξ	Β	Β	Η	Χ	Ρ	Ξ	Ο	Σ	Γ	Τ	Ψ	Φ	Θ	Α
Μ	Π	Α	Σ	Κ	Ε	Τ	Ι	Δ	Κ	Ρ	Χ	Δ	Υ	Σ
Β	Β	Ν	Ν	Ρ	Ρ	Ξ	Κ	Φ	Η	Ρ	Ζ	Σ	Τ	Ι
Ε	Π	Ο	Λ	Ο	Φ	Η	Μ	Γ	Ν	Φ	Α	Α	Γ	Α
Δ	Ξ	Κ	Ο	Λ	Υ	Μ	Β	Η	Σ	Η	Σ	Δ	Φ	Χ
Μ	Α	Ρ	Α	Θ	Ω	Ν	Ι	Ο	Σ	Δ	Ρ	Σ	Ρ	Ε



**Κανείς δεν αρνείται ότι το κολύμπι είναι η καλύτερη άσκηση, αλλά καμιά φορά γίνεται βαρετό. Αν λοιπόν φέτος το καλοκαίρι η πλήξη χτυπήσει την πόρτα σας, θυμηθείτε: Τα θαλάσσια σπορ είναι πολλά, εύκολα και προσιτά στην τιμή. Εμείς διαλέξαμε δύο από αυτά, το σκι και το γουίντ σέρφινγκ.**



## ΓΟΥΙΝΤ ΣΕΡΦΙΝΓΚ

Είναι ολυμπιακό άθλημα και παγκόσμιος πρωταθλητής σε αυτό είναι ο Έλληνας *Νίκος Κακλαμανάκης*. Αυτό όμως να μη σας τρομάζει ούτε να σας αποθαρρύνει. Δεν είναι ανάγκη να διαγωνιστείτε μαζί του. Αντίθετα, θα έχετε την ευκαιρία να διδαχθείτε τα πρώτα σας «βήματα» στη θάλασσα. Εκμεταλλευτείτε το.

Το γουίντ σέρφινγκ, εκτός του ότι είναι ένα ισομετρικό άθλημα (γυμνάζει ομοιόμορφα όλο το σώμα), είναι και η ταχύτερη μέθοδος αδυνατίσματος μετά το σκέρφερ (ειδος σκι).

Η αλήθεια είναι ότι το γουίντ σέρφινγκ είναι ένα παρεξηγημένο σπορ. Άνθησε στις αρχές της δεκαετίας του '80 για να αρχίσει σιγά-

σιγά να χάνει την αίγλη του. Εκεί που κάποτε όλες οι παραλίες διαθέταν δεκάδες καινούργια σκάφη προς ενοικίαση, σήμερα βρίσκονται «πεταμένα» σε κάποια γωνιά, γερασμένα, και κανείς δεν τους δίνει σημασία.

Αντίθετα σε όλο τον υπόλοιπο κόσμο το άθλημα μεσουρανεί και καταφθάνουν στη χώρα μας εκατοντάδες νέοι με τα σκάφη τους για να απολαύσουν τις ιδανικές για το άθλημα κλιματολογικές συνθήκες και παραλίες. Να σκεφτείτε ότι δεν είναι λίγοι εκείνοι που ξεκινάνε από κάποια παραλία της Αττικής για να πάνε στην Πάρο, τη Σαντορίνη ή τη Μήλο με μόνο εφοδίο το γουίντ σέρφινγκ και τον άνεμο.

Την ευθύνη για τη «μίζερια» που έχει πάσει το άθλημα την έχουν η έλλειψη οργάνωσης των πωλητών και των αντιπροσώπων. Πολλοί από αυτούς μέσα στην άγνοιά τους πουλούσαν σε αρχάριους μικρές σανίδες. Το αποτέλεσμα ήταν να μην μπορούν να τις ταξιδέψουν οι άπειροι «αναβάτες» και να απογοητευτούν.

Όσοι θέλουν να αρχίσουν με αυτό το σπορ, πρέπει να προμηθευτούν τον κατάλληλο εξοπλισμό. Για τους αρχάριους είναι κατάλληλα τα σκάφη από 3,30 μέχρι 3,70 μέτρα (μεγάλα). Έχουν όγκο και σταθερότητα. Είναι εφοδιασμένα με καρίνα για να μην παλατζάρουν και να βοηθούν τον αναβάτη να παραμείνει σταθερός. Για να περάσει κανείς σε μικρότερο σκάφος (ως και 2,5 μέτρα), πρέπει να έχει μάθει καλά και να διαλέξει την περιοχή που το θέλει. Για παράδειγμα, άλλο σκάφος χρειάζεται για το Ιόνιο και άλλο για το Αιγαίο. Όσο πιο πολύ φυσάει τόσο πιο κοντό διαλέγουμε.

▷



ΦΩΤΟ: Α. ΠΑΠΑΚΟΣΜΑΣ

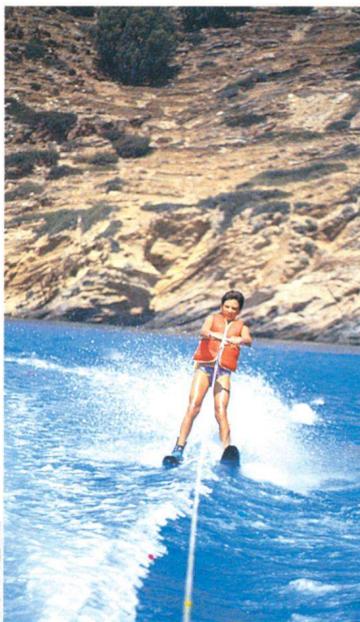
## Θαλάσσιο σκι

Είναι το πιο διαδεδομένο και συνάμα το πιο παλιό θαλάσσιο άθλημα, από τότε που εφευρέθηκε η εξωλέμβιος. Θαυμάσια γυμναστική άσκηση, που απαιτεί δεξιοτεχνία, ικανότητες και πολύ μυαλό. Το μόνο κακό είναι ότι χρειάζεται και κάποιον να σε τραβάει.

Υπάρχουν πολλά είδη σκι: το *διπλό*, το *μονοπέδιλο*, το *μπέαρ φουτ* (χωρίς πέδιλα), το *νιμπόαρντ* (σανίδακι που κάθεται στα γόνατα) και το *σκέρφερ* (φαρδιά μονοσκι, σαν μικρά σερφ).

Το σκι είναι ένα άθλημα που χρειάζεται άνεση στο νερό και καλή ισοροπία. Ένα άθλημα που μπορούν να μάθουν όλοι (πάνω από τεσσάρων χρόνων). Και βέβαια θα ξεκινήσετε από κάποια σχολή. Αρκεί η σχολή να διαθέτει σκάφος με μπάρα (το σωλήνα που προεξέχει στα πλαινά). Η μπάρα είναι πιο σταθερή, δεν έχει τα ανεβοκατεβάσματα του σκοινιού και δεν έχει απόνερα.

Το επόμενο «βήμα» είναι το μονό. Για να περάσει κάποιος σε αυτό πρέπει να κάνει 2-3 βόλτες με διπλό, ώστε να μάθει να περνάει τα απόνερα, να σηκώνει το ένα πόδι και να κάνει το «ανάποδο». Το μονοπέδιλο είναι πιο



ΦΩΤΟ: Π. ΚΑΣΙΜΗΣ

δύσκολο γιατί ταξιδεύεις με τα δύο πόδια στο ίδιο πέδιλο (όπως λέμε τα δύο πόδια σε ένα παπούτσι), χρειάζεται περισσότερη ισοροπία και μεγαλύτερη εκγύμναση.

Το μπέαρ φουτ (γυμνά πόδια) γίνεται χωρίς πέδιλα και είναι ίσως το πιο δύσκολο σπορ της θάλασσας, αφού γλιστράς στο νερό ξυπόλητος (είναι το μόνο άθλημα όπου η πλατυποδία είναι «προνόμιο»). Πολλοί το δοκιμάζουν, αλλά τουλάχιστον οι μισοί το εγκαταλείπουν γρήγορα, γιατί όσο κρατιούνται από την μπάρα έχει καλώς, μόλις όμως γυρίσουν στο σκοινί, εκεί χρειάζεται να παραμείνουν λίγο παραπάνω μέσα στο νερό μέχρις ότου το σκάφος αναπτύξει ταχύτητα και τους σηκώσει.

Οι ταχύτερες που αναπτύσσουν το σκάφη για το σκι αρχίζουν από 20 χλμ. την ώρα για το διπλό και φθάνουν ως και 60 για το μονό. Το μπέαρ φουτ απαιτεί μίνιμουμ ταχύτητα 45 χλμ. την ώρα για πολύ ελαφρά άτομα και φθάνει ως τα 80 για πρωταθλητισμό.

περ. «COSMOS», τεύχ. 3, Ιούλιος 1994





## Παίζοντας με τα κύματα



1. Πώς μπορεί κανείς να «παίξει με τα κύματα»; Ποια θαλάσσια αθλήματα αναφέρονται στο κείμενο;
2. Ποιος είναι ο Έλληνας παγκόσμιος πρωταθλητής στο γουίντ σέρφινγκ; Ξέρετε κάτι περισσότερο γι' αυτόν τον αθλητή;
3. Τι σημαίνει η πρόταση: «Το γουίντ σέρφινγκ είναι ένα ισομετρικό άθλημα»;
4. Πότε άνησε το άθλημα του γουίντ σέρφινγκ στη χώρα μας; Σήμερα υπάρχουν πολλοί νέοι που ασχολούνται με αυτό;
5. Στο εξωτερικό υπάρχουν και σήμερα νέοι που να ασχολούνται με το γουίντ σέρφινγκ;
6. Ποιοι φταίνε για τη μιζέρια στην οποία έχει πέσει το άθλημα στη χώρα μας; Γιατί ευθύνονται αυτοί;
7. Ποιο είναι το κατάλληλο σκάφος για κάποιον αρχάριο στο άθλημα του γουίντ σέρφινγκ;
8. Περιγράψτε με λεπτομέρειες πώς γίνεται το θαλάσσιο σκι. Έχετε δει ποτέ;
9. Από ποια ηλικία και μετά μπορεί να μάθει κανείς θαλάσσιο σκι;
10. Τι ταχύτητα αναπτύσσουν τα σκάφη που τραβούν αυτούς που κάνουν σκι;





**11.** Να χαρακτηρίσετε με Σωστό ή Λάθος τις προτάσεις που ακολουθούν, σύμφωνα με όσα γράφονται στο άρθρο του περιοδικού:

**α.** Με το γουίντ σέρφινγκ μπορεί κανείς να διανύσει πολλά μίλια στο Αιγαίο.



**β.** Το θαλάσσιο σκι είναι πολύ δύσκολο και μπορούν πολλά μίλια στο Αιγαίο να το μάθουν μόνον ορισμένοι.



**γ.** Το μονοπέδιλο είναι πιο εύκολο από το κλασικό σκι με τα δύο πέδιλα.



**12.** «Το κολύμπι είναι η καλύτερη άσκηση, αλλά καμιά φορά γίνεται βαρετό»  
Η παραπάνω περίοδος αποτελείται από δύο προτάσεις.

- Υπογραμμίστε τα ρήματα και στη συνέχεια χωρίστε την περίοδο στις προτάσεις της.
- Με ποια λέξη συνδέονται οι προτάσεις μεταξύ τους;
- Τι δηλώνει η λέξη αυτή; Κυκλώστε το σωστό:
  - α.** υπόθεση
  - β.** αντίθεση
  - γ.** συμπέρασμα

**13.** «Τα θαλάσσια σπορ είναι πολλά, εύκολα, προσιτά στην τιμή».

Στην πρόταση αυτή υπάρχουν κάποια επίθετα που χαρακτηρίζουν τα θαλάσσια σπορ και δε συνδέονται μεταξύ τους με συνδετική λέξη. Μπορείτε να τα βρείτε και να τα υπογραμμίσετε; Με ποιο σημείο στίξης χωρίζονται μεταξύ τους;





14. Συμπληρώστε το παρακάτω κείμενο χρησιμοποιώντας τις συνδετικές λέξεις  
**και, αλλά, ούτε, γιατί, όμως, για να.**

Το γουίντ σέρφινγκ είναι ολυμπιακό άθλημα \_\_\_\_\_ παγκόσμιος πρωταθλητής σε αυτό είναι ο Έλληνας Νίκος Κακλαμανάκης. Αυτό \_\_\_\_\_ να μη σας τρομάζει \_\_\_\_\_ να σας αποθαρρύνει.

Στη χώρα μας καταφθάνουν εκατοντάδες νέοι με τα σκάφη τους \_\_\_\_\_ απολαύσουν τις ιδανικές για το άθλημα παραλίες.

Το θαλάσσιο σκι είναι το πιο διαδεδομένο \_\_\_\_\_ ταυτόχρονα το πιο παλιό θαλάσσιο άθλημα. Το μονοπέδιλο είναι δύσκολο \_\_\_\_\_ ταξιδεύεις με τα δύο πόδια στο ίδιο πέδιλο. Το μπέαρ φουτ γίνεται χωρίς πέδιλα \_\_\_\_\_ ίσως είναι το πιο δύσκολο σπορ της θάλασσας. Πολλοί το δοκιμάζουν, \_\_\_\_\_ τουλάχιστον οι μισοί το εγκαταλείπουν γρήγορα.

(Για την παρατακτική σύνδεση των προτάσεων βλ. ασκήσεις 421-424 → *Γλωσσικές Ασκήσεις*, Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Μουσουλμανοπαίδων 2002-2004.)



15. Να περιγράψετε ένα θαλάσσιο άθλημα που σας εντυπωσιάζει (κολύμπι, σκι, κανό, ποδήλατο θαλάσσης κτλ.). Βρείτε στοιχεία γι' αυτό και γράψτε για την τεχνική του, πώς γίνεται δηλαδή, πώς μπορεί να μάθει κανείς το άθλημα αυτό, τι απαιτεί και τι προσφέρει.

Το κείμενό σας θα δημοσιευτεί στο μαθητικό περιοδικό του σχολείου λίγο πριν τις καλοκαιρινές διακοπές.



## Η ιστορία του μπάσκετ



Ήταν ένα κρύο και βροχερό χειμωνιάτικο απόγευμα του 1891 όταν ο Καναδός **Τζιμ Νέισμιθ**, ο νεαρός γυμναστής του Κολεγίου Σπρίνγκφιλντ της Μασαχουσέτης, καθόταν προβληματισμένος στο γραφείο του. Σκεφτόταν πώς θα μπορούσε να δημιουργήσει ένα παιχνίδι για

να παίζουν οι μαθητές του σε κλειστό χώρο και ταυτόχρονα να είναι ενδιαφέρον και θεαματικό.

Ο επικεφαλής του αθλητικού τμήματος στο Σπρίνγκφιλντ είχε προετοιμάσει το Νέισμιθ. Του είχε επιστήσει την προσοχή ότι οι μαθητές του ήταν «επαναστάτες», ότι οι παλιές ασκήσεις γυμναστικής τους άφηναν παντελώς αδιάφορους κι ότι έπρεπε να βρεθεί ένα νέο παιχνίδι που να τους αποσπάσει το ενδιαφέρον.

Η ώρα περνούσε κι άρχισε ν' απογοητεύεται. «Άδικα πονοκεφαλιάζω», είπε και εκνευρισμένος πέταξε στο καλάθι των σκουπιδιών ένα τσαλακωμένο χαρτί, που όση ώρα σκεφτόταν, το ταλαιπωρούσε στα χέρια του.

Το χάρτινο μπαλάκι μπήκε στο καλάθι και τότε ο Νέισμιθ, σαν να χτυπήθηκε από ηλεκτρικό ρεύμα. Πετάχτηκε όρθιος. Χτύπησε τα χέρια του και φώναξε σαν νέος Αρχιμήδης: «Εύρηκα». Η ενστικτώδης κίνηση που έκανε του έδωσε την ιδέα πάνω στην οποία θα στηριζε το παιχνίδι.

Ο οραματιστής Νέισμιθ σκεφτόταν: «Θα είναι παιχνίδι με μπάλα, αλλά όχι ποδόσφαιρο που είναι επικίνδυνο. Οι παίκτες δε θα μπορούν να τρέχουν με την μπάλα, άρα δε θα γίνονται τάκλιν, άρα δε θα υπάρχουν τραυματισμοί».

Το επόμενο πρόβλημα ήταν και το πιο

βασικό. Πώς το παιχνίδι θα γινόταν ανταγωνιστικό. Δηλαδή πώς θα σκόραραν οι παίκτες. Σκέφτηκε να βάλει ένα κουτί στο πάτωμα και να έριχναν εκεί οι παίκτες την μπάλα, αλλά αυτό ήταν ανέφικτο, καθώς οι αμυντικοί θα στέκονταν μπροστά και το παιχνίδι θα γινόταν τραχύ.

Έτσι, αποφάσισε να βάλει τα κουτιά να κρέμονται πάνω από τα κεφάλια των παικτών.

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

Το πρωί ο Νέισμιθ βρήκε τον κ. Στέμπινς, επιστάτη του κολεγίου και του ζήτησε δύο κουτιά.

Ο επιστάτης απάντησε αρνητικά, αλλά είπε στο Νέισμιθ ότι έχει δύο καλάθια από ροδάκινα να του δώσει. Ο Νέισμιθ πήρε τα καλάθια και τα κρέμασε στο μπαλκόνι του γυμναστηρίου, που είχε ύψος 3 μέτρα και 5 εκατοστά. Αυτό το ύψος έχουν μέχρι και σήμερα τα καλάθια του μπάσκετ.

Στις 11.30 ο Νέισμιθ περίμενε τους μαθητές του να τους παρουσιάσει το νέο παιχνίδι. Νωρίτερα τους είχε δείξει κι άλλα παιχνίδια, αλλά οι μαθητές του τα απέριψαν, γελώντας ειρωνικά. Η αγωνία του



νεαρού καθηγητή ήταν μεγάλη. «Έι, άλλο ένα νέο παιχνίδι», φώναξε ένας μαθητής, μόλις μπήκε στο γυμναστήριο. «Δοκιμάστε κι αυτό και αν δε σας αρέσει, δε θα σας παρουσιάσω ποτέ κανένα άλλο», είπε ο Τζιμ.

Στη συνέχεια χώρισε τους 18 μαθητές του σε δύο ομάδες των 9 ατόμων και έβαλε τους δύο αρχηγούς να σταθούν στη μέση του γηπέδου. Πέταξε την μπάλα ψηλά ανάμεσα τους. Ήταν το πρώτο τζάμπολ.

Οι δύο νέοι πήδηξαν να διεκδικήσουν την μπάλα και ... ήταν γεγονός: το πρώτο παιχνίδι μπάσκετ είχε αρχίσει. Οι παίχτες, αφού δεν μπορούσαν να τρέχουν κρατώντας την μπάλα στα χέρια, άρχισαν να αλλάζουν πάσες και να προσπαθούν να τη βάλουν στο καλάθι.

Έκαναν αυτό που κάνουν σήμερα εκατομμύρια άνθρωποι σ' ολόκληρη τη γη. Έπαιζαν το πιο συναρπαστικό από όλα τα σπορ, αυτό που μαγνητίζει στις μέρες μας όλο τον κόσμο.

Μετά από μισή ώρα παιχνιδιού κι ενώ είχε μπει ένα μόνο καλάθι, οι μαθητές ήταν εξουθενωμένοι, αλλά ευτυχισμένοι. Το «μικρόβιο» του μπάσκετ τους είχε κατακτήσει για τα καλά. Ρώτησαν το γυμναστή

τους πότε θα μπορούσαν να ξαναπαιξουν αυτό το υπέροχο παιχνίδι. Έπαιζαν συχνά στη συνέχεια.

Τον Ιανουάριο του 1892, όταν οι μαθητές γύρισαν από τις διακοπές των Χριστουγέννων, άρχισαν να δίνουν αγώνες με τα γειτονικά σχολεία που κι αυτά είχαν αρχίσει να παίζουν το νέο παιχνίδι.

Την άνοιξη, το παιχνίδι μεταφέρθηκε έξω. Εκεί έστησαν δύο σιδερένιους πασσάλους και κρέμασαν σ' αυτούς τα καλάθια. Το μπάσκετ είχε ανοίξει τις πόρτες του και είχε ξεκινήσει για να κατακτήσει τον κόσμο.

Μια μέρα ένας φοιτητής, που λεγόταν Φρανκ Μάχαν, επισκέφτηκε τον Νέισμιθ στο γραφείο του.

– Δρ. Νέισμιθ, πώς σκοπεύετε να ονομάσετε το νέο παιχνίδι; τον ρώτησε.

Ο Νέισμιθ απάντησε ότι δεν είχε αποφασίσει ακόμη για το όνομα του παιχνιδιού.

– Να το πούμε Νέισμιθ - μπολ, πρότεινε ο Μάχαν.

– Αυτό το όνομα θα σκότωνε κάθε παιχνίδι, απάντησε γελώντας ο καθηγητής.

– Τότε γιατί να μην το πούμε μπάσκετ - μπολ; Εξάλλου παίζεται με δυο καλάθια και μια μπάλα, αντιπρότεινε ο νεαρός.

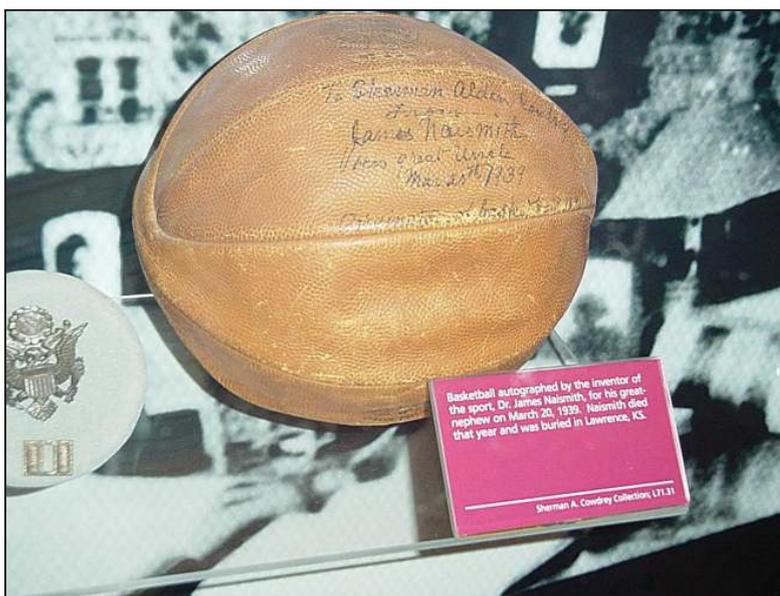
Ο Νέισμιθ πετάχτηκε επάνω, έδωσε το χέρι του στο μαθητή του και του είπε:

– Μπράβο, αυτό είναι το όνομα που του αξίζει.

Το ωραιότερο παιχνίδι του κόσμου είχε βρει το όνομά του. Ο Τζιμ Νέισμιθ ήταν ο πατέρας του και ο Φρανκ Μάχαν ο νονός του.

\* Το κείμενο είναι από το βιβλίο «Ενας αιώνας Μπάσκετ» του Τάκη Ευσταθίου (1991)

Ελληνική Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης,  
<http://www.basket.gr/eok/history/basket.asp> (διασκευή)





## Η ιστορία του μπάσκετ



1. Σημειώστε με Σωστό (Σ) ή Λάθος (Λ) τις παρακάτω προτάσεις:

- «Πατέρας» του μπάσκετ ήταν ο Φρανκ Μάχαν, που του έδωσε και το όνομά του.
- Στους μαθητές άρεσαν πάρα πολύ οι παλιές ασκήσεις γυμναστικής και δεν ήθελαν να δοκιμάζουν καινούρια παιχνίδια.
- Ο Νέισμιθ προσπαθούσε να σκεφτεί ένα καινούριο παιχνίδι να παίζεται σε κλειστό χώρο.
- Ένα τσαλακωμένο χαρτί που πέταξε ο Νέισμιθ μέσα στο καλάθι σκουπιδιών τού έδωσε την ιδέα να δημιουργήσει το μπάσκετ.
- Το καλάθι για τον πρώτο αγώνα μπάσκετ ήταν ένα χαρτόκουτο από μπανάνες.
- Τα καλάθια τα κρέμασε στο μπαλκόνι του γυμναστηρίου σε ύψος 3 μ. και 5 εκ.
- Οι μαθητές απέρριψαν το καινούριο παιχνίδι και δεν ήθελαν να το ξαναπαίξουν.
- Στον πρώτο αγώνα που έπαιξαν οι μαθητές του Νέισμιθ η κάθε ομάδα είχε 5 παίκτες όπως και σήμερα.

2. Η ελληνική λέξη για το μπάσκετ είναι καλαθοσφαίριση, η οποία είναι σύνθετη. Μπορείτε να τη χωρίσετε στα συνθετικά της; Σύμφωνα με την ιστορία που διαβάσατε, γιατί ονομάστηκε έτσι το νέο άθλημα;

3. Ποια είναι τα συναισθήματα του Τζ. Νέισμιθ στην αρχή, όταν προσπαθεί χωρίς επιτυχία να σκεφτεί ένα καινούριο παιχνίδι; Πώς αλλάζουν τα συναισθήματά του μόλις του έρχεται η ιδέα για το νέο παιχνίδι; Βρείτε και υπογραμμίστε στο κείμενο τις εκφράσεις που δείχνουν τι αισθάνεται.





4. Γνωρίζετε τους βασικούς κανόνες του μπάσκετ; Αν ναι, απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις:

- Πόσους παίκτες έχει η κάθε ομάδα;
- Με ποιο μέρος του σώματος ακουμπούν οι παίκτες την μπάλα;
- Τι χρώμα έχει η μπάλα του μπάσκετ;
- Ποιος είναι ο στόχος της κάθε ομάδας;
- Τι σημαίνει ότι ένας παίκτης έκανε βήματα; Ποιον κανόνα παραβίασε;
- Τι σημαίνει φάουλ;

5. Ποιο ομαδικό παιχνίδι σάς αρέσει να παίζετε με τους φίλους σας; Ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλεϊ ή κάποιο άλλο; Μπορείτε να αναφέρετε σύντομα τους βασικούς κανόνες του;



6. Φανταστείτε ότι είστε εσείς ο Τζ. Νέισμιθ και γράφετε την αυτοβιογραφία σας. Ένα κεφάλαιό της είναι αφιερωμένο στη γέννηση του μπάσκετ. Αφηγηθείτε την ιστορία περιγράφοντας τα γεγονότα, τις σκέψεις αλλά και τα συναισθήματά σας. Αρχίστε ως εξής:

Ένα κρύο και βροχερό απόγευμα του Δεκέμβρη καθόμουν προβληματισμένος στο γραφείο μου. Σκεφτόμουν \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Παραολυμπιακοί αγώνες

Το δεύτερο μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός του πλανήτη μετά τους Ολυμπιακούς αγώνες είναι οι Παραολυμπιακοί αγώνες, στους οποίους συμμετέχουν οι καλύτεροι αθλητές με αναπηρία από όλο τον κόσμο.

Από το 1976 συμμετέχει και η Ελλάδα στους Παραολυμπιακούς αγώνες με μεγάλες διακρίσεις, κάτι που αποτυπώνεται και στην πλούσια συγκομιδή των μεταλλίων που έφεραν οι Έλληνες παραολυμπιονίκες από τους τελευταίους Παραολυμπιακούς αγώνες.



### Τι είναι οι Παραολυμπιακοί αγώνες;

Η λέξη «Παραολυμπιακοί» προέρχεται από τη λέξη «παρά» που σημαίνει κοντά/μαζί, και το επίθετο «Ολυμπιακοί», δηλαδή τελούνται μαζί με τους Ολυμπιακούς.

Οι Παραολυμπιακοί ξεκίνησαν το 1960 στη Ρώμη, αμέσως μετά τους Ολυμπιακούς αγώνες. Τότε συμμετείχαν 400 αθλητές από 23 χώρες. Στους Παραολυμπιακούς αγώνες που διοργανώθηκαν στην Ελλάδα, το Σεπτέμβριο του 2004, έλαβαν μέρος 4000 αθλητές και αθλήτριες από 160 χώρες.

### Τα αθλήματα

Τα αθλήματα τα οποία διεξάγονται στους Παραολυμπιακούς αγώνες είναι τα εξής: αντισφαίριση, άρση βαρών σε πάγκο, γκολμπολ, επιτραπέζια αντισφαίριση, ιππασία, ιστιοπλοΐα, καλαθοσφαίριση, κολύμβηση, μπότσια, ξιφασκία με αμαξίδιο, κωπηλασία, πετοσφαίριση, ποδηλασία, ράγκμπι, σκοποβολή, στίβος, τζούντο, τοξοβολία, ποδόσφαιρο.

### Ποιοι συμμετέχουν

Στους Παραολυμπιακούς αγώνες συμμετέχουν αθλητές με ακρωτηριασμό, αθλητές με εγκεφαλική παράλυση, αθλητές με προβλήματα όρασης, αθλητές με νοητική στένωση, αθλητές με παθήσεις και τραυματισμούς της σπονδυλικής στήλης, καθώς και άλλες κατηγορίες αθλητών με αναπηρία.

### Η ιστορία τους

Η ιστορία των Παραολυμπιακών αγώνων ξεκίνησε μετά τη λήξη του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου, με τους αγώνες του Στόουκ Μάντεβιλ στην Αγγλία το 1948 – αγώνες για άτομα με αναπηρία στους οποίους συμμετείχαν ανάπηροι πολέμου, πολίτες και

στρατιώτες, σε μια προσπάθεια να βελτιώσουν τις συνθήκες ζωής τους,





### Παραολυμπιακή φλόγα

Δεν πρέπει να ξεχάσουμε την Παραολυμπιακή φλόγα. Στους Ολυμπιακούς αγώνες η φλόγα ανάβει με τη βοήθεια των ακτίνων του ήλιου στην Αρχαία Ολυμπία. Αντίθετα, η Παραολυμπιακή φλόγα ανάβει με διαφορετικό τρόπο από την κάθε διοργανώτρια χώρα.

Έτσι κατάφεραν οι πολίτες να βελτιώσουν τη φυσική τους αλλά και την ψυχολογική τους κατάσταση.

Εμπνευστής όλων αυτών ήταν ο Βρετανός νευροχειρουργός Σερ Λούντβιχ Γκούτμαν, ο οποίος το 1944 στο νοσοκομείο του Στόουκ Μάντεβιλ δημιούργησε ένα πρόγραμμα αθλητικής θεραπευτικής αγωγής για άτομα με αναπηρία.

### Παραολυμπιακός ύμνος και όρκος

Στην τελετή έναρξης των αγώνων αθλητής ή αθλήτρια της διοργανώτριας χώρας εκφωνεί τον Παραολυμπιακό όρκο:

*«Στο όνομα όλων των αθλητών  
Ορκίζομαι ότι θα συμμετέχωμε  
Σ' αυτούς τους Παραολυμπιακούς αγώνες  
Σεβόμενοι και μένοντας πιστοί στους κανόνες...»*

Παράλληλα με τον όρκο του αθλητή στην τελετή έναρξης ανακρούεται και ο Παραολυμπιακός ύμνος: «...και με οδηγό το πνεύμα φθάσαμε εδώ και φθάσαμε μαζί...»



### Οι ανθρώπινες αξίες

Οι αξίες των αγώνων είναι η προσπάθεια, η δύναμη και η έμπνευση. Οι αθλητές επιδιώκουν μέσα από υψηλό αθλητικό πνεύμα να πετύχουν καλύτερες επιδόσεις.

Η δύναμη την οποία καταβάλλουν οι αθλητές των αγώνων είναι τεράστια αφού ξεπερνούν τους εαυτούς τους. Δύναμη που στα χέρια των αθλητών γίνεται εργαλείο για να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες της ζωής.

Οι Παραολυμπιακοί αγώνες από μόνοι τους είναι μια έμπνευση για τους αθλητές αλλά και για τον κόσμο. Γίνονται παράδειγμα προς μίμηση.

Και όλα αυτά είναι μαζί και γιορτή, γιορτή της ανθρώπινης ύπαρξης που έχει τη χαρά να γεντεί καλύτερα κάθε χώρα που διοργανώνει Παραολυμπιακούς αγώνες. Είναι μια γιορτή του αθλητισμού και του πολιτισμού.

Τους Παραολυμπιακούς αγώνες τούς λένε και Αγώνες της ανθρώπινης θέλησης. Αγώνες που φέρνουν τα άτομα με αναπηρία κοντά στα κοινωνικά δρώμενα και αναπτύσσουν το σεβασμό προς τη διαφορετικότητα.

Το πνεύμα των Παραολυμπιακών μάς οδηγεί στην αλληλεγγύη και τη συνεργασία μεταξύ «διαφορετικών απόμων» και διαφορετικών πολιτισμών χωρίς διακρίσεις και αποκλεισμούς.

Ευδοκία Σαμουηλίδου, ηλ. περ. «Αερόστατο»,  
τεύχ. 144, 2008 (<http://isocrates.minedu.gov.gr>)  
(διασκευή)





## Παραολυμπιακοί αγώνες



1. Αφού διαβάσετε προσεκτικά το κείμενο, απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις:
  - Ποιο είναι το δεύτερο μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός στον κόσμο μετά τους Ολυμπιακούς αγώνες;
  - Ποιοι αγωνίζονται σε αυτό;
  - Συμμετέχει η Ελλάδα σε αυτό το αθλητικό γεγονός; Από ποια χρονιά;
  
2. Σημειώστε με Σωστό (Σ) ή Λάθος (Λ) τις προτάσεις που ακολουθούν, σύμφωνα με το κείμενο:
  - Ανάμεσα στα αθλήματα των Παραολυμπιακών αγώνων είναι η κολύμβηση και το μπάσκετ.
  - Στους Παραολυμπιακούς αγώνες εκφωνείται ο ίδιος όρκος με τους Ολυμπιακούς αγώνες.
  - Στους Παραολυμπιακούς αγώνες η φλόγα ανάβει πάντοτε στην Αρχαία Ολυμπία.
  - Οι Παραολυμπιακοί αγώνες ξεκίνησαν από την Αμερική μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο.
  
3. Μπορείτε να αφηγηθείτε την ιστορία των Παραολυμπιακών αγώνων με λίγα λόγια; Ποιος τους εμπνεύστηκε, πότε και πού ξεκινάει η ιστορία τους, πότε έγιναν οι πρώτοι αγώνες;

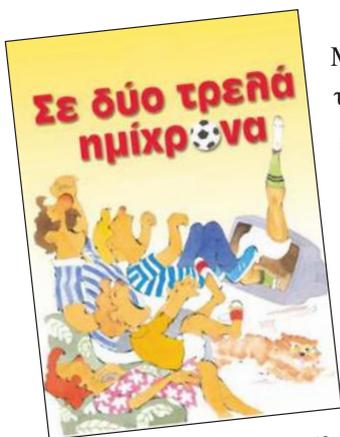


4. Πολλά από τα αγωνίσματα των Παραολυμπιακών αγώνων είναι ίδια με αυτά των Ολυμπιακών αγώνων (με κάποιες διαφορές στον τρόπο που παίζονται). Ωστόσο, υπάρχουν και κάποια που διεξάγονται μόνο στους Παραολυμπιακούς αγώνες, όπως τα αθλήματα μπότσια και γκόλμπολ. Μπορείτε να βρείτε πληροφορίες γι' αυτά και να περιγράψετε πώς παίζονται και από ποιους; Γράψτε μια μικρή παράγραφο (50-60 λέξεις).





## Το Μουντιάλ και τα παραμύθια του Άντερσεν



Μουντιάλ, παγκόσμιο πρωτάθλημα ποδοσφαίρου, σημαίνει τηλεόραση ανοιχτή από το πρωί ως τα μεσάνυχτα, σημαίνει μάτια διάπλατα μη τυχόν και χάσουμε κάποια σπουδαία φάση του αγώνα, σημαίνει καναπέ-καφέ-τέρια όπου πάνε κι έρχονται οι καφέδες και τα αναψυκτικά.

Οι δικοί μου, όσο βλέπουν τους αγώνες - και τους βλέπουν με μανία - μου απαγορεύουν να μιλήσω. Λένε πως τους ενοχλώ. Όταν πάω ν' ανοίξω το στόμα μου, ένα δάχτυλο υψώνεται και μου επιβάλλει τη σιωπή.

- Σσστ! Σσστ!

Λες κι είμαι η κακή μαθήτριά που κάνει θόρυβο στο μάθημα. Κάθομαι, λοιπόν, ολομόναχη - σαν τον ψωριάη - σε μια γωνίτσα και διαβάζω. Μόνο στα ημίχρονα λέω καμιά κουβέντα.

Κάποτε έβλεπα μαζί με τα αγόρια μου Μουντιάλ.

Έπαθα όμως εδώ και πολλά χρόνια να το παρακολουθώ. Ήταν τη βραδιά εκείνη που έπαιζε η ομάδα της Δανίας και άκουσα τον εκφωνητή να αναφέρει κάποιο Δανό παίκτη που λεγόταν Άντερσεν. Έπαθα το σοκ της ζωής μου. Έτρεξα κουτροβαλιστή στο σαλόνι.

- Άει στο καλό, ξεφώνισα, ούτε ο Άντερσεν δεν ξέφυγε από τη φοβερή και τρομερή λαίλαπα του Μουντιάλ;

- Σσστ! Σσστ! μου έκαναν οι δικοί μου.

Εγώ όμως πού να σταματήσω!

- Όχι, βρε παιδιά! Ένας είναι ο Άντερσεν.

Ο παραμυθάς. Μη μου τον κατεβάζετε στο γήπεδο. Πού ακούστηκε ο Άντερσεν

να δίνει πάσες; Παραμύθια έγραφε ο άνθρωπος. Πού ακούστηκε ο Άντερσεν να κάνει τάκλιν και να φρενάρει τον αντίπαλο εμπρός στο τέρμα; Αυτά είναι τρελά πράγματα.

- Σσστ! Σώπα πια! μου ξαναέκαναν οι δικοί μου και θυμωμένη, μα πάρα πολύ θυμωμένη, αποφάσισα να μην ξαναμιλήσω.

Δεν αποσύρθηκα όμως στα ιδιαίτερα διαμερίσματά μου.

Κάθισα εκεί, σε μια πολυθρόνα, κι έβλεπα έχοντας στο νου μου το δικό μου Άντερσεν, το γιο του φτωχού τσαγκάρη, που με τα παραμύθια του σφράγισε την παιδική μου ζωή.

Και είχα και παραισθήσεις.

Βλέποντας τις καινούριες στολές των παικτών, μου έρχονταν στο μυαλό «Τα καινούρια ρούχα του αυτοκράτορα», και με τα παπούτσιά τους θυμόμουν «Τα κόκκινα παπούτσια».

Όσο περνούσε η ώρα και οι παίκτες μαζεύονταν πέντε-πέντε εμπρός στο τέρμα, εγώ σκεφτόμουν το «Πέντε σ' ένα φλούδι».

Κάποια στιγμή, μου φάνηκε πως η μπάλα μίκραινε, μίκραινε, ώσπου έγινε τόση δια, σαν μπιζέλι, για να μου θυμίσει τη «Βασιλοπούλα με το μπιζέλι».

Δεξιό σουτ ο Άντερσεν; Τη «Μικρή Σειρήνα» σκεφτόμουν εγώ. Αριστερή μπαλιά ο Άντερσεν; Το «Μολυβένιο στρατιώτη», εγώ. Πλάγια πάσα ο Άντερσεν; Το «Κοριτσάκι με τα σπύρτα» εγώ.

Και τι κέρδισα από την αριστοτεχνική κλοτσιά του σύγχρονου Άντερσεν; Τίποτα. Με τη «Μικρή Γοργόνα» όμως έμαθα ν' αγαπώ. Με το «Ασχημόπαπο» έμαθα να μην απογοητεύομαι, να έχω εμπιστοσύνη στον εαυτό μου και ν' ανοίγω τα φτερά μου σαν κύκνος, όταν έρθει η ώρα.

Η μπάλα ποτέ δεν μπορεί να γίνει το



«Αηδόνι του βασιλιά» για να σου τραγουδήσει τις ευτυχίες και τις δυστυχίες των ανθρώπων, τις ομορφιές της φύσης και να σε βοηθήσει να κρίνεις με αγάπη και δικαιοσύνη.

Η μπάλα πηγαينوερχόταν από τα πόδια του ενός παίκτη στα πόδια του άλλου. Ήταν ως φαίνεται ένα συναρπαστικό παιχνίδι. Ο κόσμος φώναζε μέσα στο γήπεδο, οι οπαδοί είχαν συγκινηθεί μέχρι δακρύων.

Καθένας με τα ενδιαφέροντά του.

Εμένα με συναρπάζουν και με συγκινούν τα παραμύθια του Άντερσεν και όχι οι κλοτσιές του. Τα παραμύθια με τα δικά τους φτερά, τα φτερά της ποίησης και της φαντασίας, πετούν από χώρα σε χώρα, με μια φρεσκάδα που ξεδιψάει χιλιάδες παιδιά σε όλο τον κόσμο.

Το ματς τελείωσε. Οι δικοί μου σχολίαζαν τις φάσεις και το αποτέλεσμα. Ούτε που τους άκουγα. Γιατί, για μένα, το δωμάτιο ήταν γεμάτο με «Μολυβένιους στρατιώτες», «Βασίλισσες του χιονιού» και «Αγριόκυνους». Κι ήμουν - λέει - η «Τοσοδούλα», ίσαμε το δάχτυλο ενός χεριού, έκανα κούνια μέσα σ' ένα καλογουλισμένο καρυδότσουφλο, σεργιανούσα πάνω στο φύλλο ενός νούφαρου και πετούσα στη ράχη ενός χελιδονιού.

Εμένα αυτό το Μουντιάλ μ' αρέσει.

Το Μουντιάλ των παραμυθιών!

Αγγελική Βαρελλά, «Σε δύο τρελά ημίχρονα», εκδ. Μίνωας, 2002





## Το Μουντιάλ και τα παραμύθια του Άντερσεν



1. Αφού διαβάσετε προσεκτικά το κείμενο, διαλέξτε τις σωστές απαντήσεις:

• **Μουντιάλ σημαίνει για τη συγγραφέα**

- α. τηλεόραση ανοιχτή και μάτια διάπλατα ανοιχτά.
- β. ατέλειωτες βόλτες στην εξοχή.
- γ. ατέλειωτα παιχνίδια στον υπολογιστή.

• **Όση ώρα διαρκεί ο αγώνας**

- α. όλοι συζητάνε μεταξύ τους.
- β. δεν επιτρέπεται σε κανένα να μιλήσει.
- γ. η οικογένεια βγαίνει έξω βόλτα.

• **Η συγγραφέας**

- α. παρακολουθεί τους αγώνες του Μουντιάλ στην τηλεόραση πάντα με την οικογένειά της.
- β. παρακολουθεί τους αγώνες του Μουντιάλ πάντα μόνη της.
- γ. κάθεται σιωπηλή σε μια γωνιά και διαβάζει όταν μεταδίδονται αγώνες του Μουντιάλ.

• **Ο Άντερσεν που άκουσε η συγγραφέας στην τηλεόραση ήταν**

- α. ένας μακρινός συγγενής της.
- β. Δανός ποδοσφαιριστής.
- γ. ο γνωστός παραμυθάς.

• **Η συγγραφέας**

- α. απεχθάνεται τα παραμύθια, γιατί αφηγούνται ψεύτικες ιστορίες.
- β. αγαπάει πάρα πολύ τα παραμύθια, γιατί τη συγκινούν και την ταξιδεύουν σε άλλους κόσμους.
- γ. προτιμάει το ποδόσφαιρο από τα παραμύθια.

2. Ποια παραμύθια θυμίζουν στη συγγραφέα οι φάσεις από τον αγώνα που παρακολουθεί; Υπογραμμίστε μέσα στο κείμενο τους τίτλους τους.

3. Ποιος είναι ο χρόνος της ιστορίας του κειμένου; Το παρόν, το παρελθόν ή μήπως και τα δύο; Μπορείτε να βρείτε αποσπάσματα του κειμένου που να δικαιολογούν την απάντησή σας; Τα ρήματα και οι χρόνοι τους (ενεστώτας - παρατατικός - αόριστος) θα σας βοηθήσουν.





4. Σύμφωνα με τη συγγραφέα τα παιδιά ωφελούνται περισσότερο όταν διαβάζουν παραμύθια παρά όταν παρακολουθούν ποδόσφαιρο στην τηλεόραση. Την ίδια τη συναρπάζουν τα παραμύθια. Μπορείτε να βρείτε τα αποσπάσματα στο κείμενο όπου φαίνεται αυτό; Συμφωνείτε μαζί της;



5. Σας αρέσει το ποδόσφαιρο; Έχετε παρακολουθήσει κάποιο σπουδαίο αγώνα ποδοσφαίρου στην τηλεόραση και ποιον; Μόνοι, με την οικογένειά σας ή με φίλους; Πώς είναι η ατμόσφαιρα όση ώρα διαρκεί ο αγώνας; Ποια είναι τα συναισθήματα όσων παρακολουθούν τον αγώνα;

6. Το κείμενο κλείνει με τα λόγια: «Το ποδόσφαιρο είναι πολύ ελκυστικό παιχνίδι. Χωρίς βία θα ήταν ακόμα πιο ελκυστικό».

- Ποιο είναι το πρόβλημα στο οποίο αναφέρεται αυτή η πρόταση;
- Σας έχει συμβεί ποτέ να πάτε στο γήπεδο και να γίνουν επεισόδια μεταξύ των οπαδών των ομάδων; Αν όχι, έχετε παρακολουθήσει τέτοια επεισόδια στην τηλεόραση; Περιγράψτε τις σκηνές που είδατε. Τι αισθανθήκατε εκείνη την ώρα; Ποια είναι η άποψή σας για τη βία στον αθλητισμό; Υπάρχουν πιστευτές λύσεις για το πρόβλημα αυτό;



7. Το παρακάτω απόσπασμα αποτελείται από 5 προτάσεις. Μπορείτε να βρείτε ποιες είναι αυτές;

«Μουντιάλ σημαίνει τηλεόραση ανοιχτή από το πρωί ως τα μεσάνυχτα, σημαίνει μάτια διάπλατα ανοιχτά για να μη χάσουμε κάποια σπουδαία φάση, σημαίνει καναπέ-καφετέρια όπου σερβίρονται οι καφέδες και τα αναψυκτικά.»

- Από τις προτάσεις που βρήκατε στο παραπάνω απόσπασμα υπογραμμίστε με μπλε όσες είναι κύριες και με πράσινο όσες είναι δευτερεύουσες.
- Οι κύριες προτάσεις συνδέονται μεταξύ τους ή παραμένουν ασύνδετες; Με ποιο τρόπο χωρίζονται μεταξύ τους;
- Κυκλώστε τις λέξεις που συνδέουν την καθεμία από τις δευτερεύουσες προτάσεις με την κύρια πρόταση από την οποία εξαρτάται.

8. «Η μπάλα πηγαينوερχόταν ..... μέχρι δακρύων»

Βρείτε το απόσπασμα μέσα στο κείμενο. Σε αυτό υπάρχουν δύο κύριες προτάσεις που μένουν ασύνδετες και χωρίζονται με κόμμα. Ποιες είναι αυτές;





9. Χωρίστε τις παρακάτω περιόδους σε προτάσεις. Βάλτε κόμμα όπου χρειάζεται:

Εμένα με συναρπάζουν και με συγκινούν τα παραμύθια του Άντερσεν αλλά δε μου αρέσουν καθόλου οι κλοτσιές του.

Κάθομαι ολομόναχη σε μια γωνίτσα και διαβάζω.

Ήμουν η «Τοσοδούλα» έκανα κούνια σ' ένα καρυδότσουφλο σεργιανούσα πάνω στο φύλλο ενός νούφαρου και πετούσα στη ράχη ενός χελιδονιού.

Με το «Ασχημόπαπο» έμαθα να αγαπώ να έχω εμπιστοσύνη στον εαυτό μου και ν' ανοίγω τα φτερά μου σαν κύκνος.

(Για την παρατακτική σύνδεση των προτάσεων βλ. ασκήσεις 421-424 → Γλωσσικές Ασκήσεις, Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Μουσουλμανοπαίδων 2002-2004.)

10. Στο κείμενο την ιστορία αφηγείται η ίδια η ηρώιδα και μιλάει για μια προσωπική της ιστορία. Φανταστείτε ότι είστε κάποιος που παρακολουθεί άορατος ό,τι συμβαίνει στο σπίτι της τη βραδιά που μεταδίδονται οι αγώνες του Μουντιάλ. Αφηγηθείτε την ιστορία. Οι παρακάτω φράσεις θα σας βοηθήσουν.

Ήταν Σάββατο βράδυ και όλοι στο σπίτι ήταν συγκεντρωμένοι \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Το ματς άρχισε στις 9 ακριβώς. Οι ομάδες που αγωνίζονταν ήταν \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Επαιζαν \_\_\_\_\_

Η αγωνία ήταν μεγάλη και δεν ακουγόταν ούτε ψίθυρος. Η \_\_\_\_\_ ήταν καθισμένη \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Αυτό συνέβαινε σήμερα, όμως πριν από τέσσερα χρόνια τα πράγματα ήταν τελείως διαφορετικά. Τότε η \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ξαφνικά, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Όσο και αν οι δικόί της της ζητούσαν να \_\_\_\_\_

εκείνη μιλούσε συνεχώς για τον \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Όταν άκουγε για \_\_\_\_\_

εκείνη σκεφτόταν το \_\_\_\_\_

Στο τέλος του αγώνα \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# αθλητισμός



## Σνόουμπορντ (snowboard)

Ταχύτητα, ακροβατικές, φιγούρες, θεματικά άλματα - αυτό είναι με λίγα λόγια το σνόουμπορντ. Δεν έχει καμία σχέση με το σκι, το αγαπούν ιδιαίτερα όσοι κάνουν skateboarding, είναι καινούριο άθλημα και εξελίσσεται ακόμη. Αυτό σημαίνει πως οι snowboarder σκέφτονται συνεχώς νέα κόλπα. Στην Ελλάδα το σνόουμπορντ ήρθε το 1980, στο Σέλι, από μια παρέα χιονοδρόμων που πειραματίστηκαν έχοντας φτιάξει μόνοι τους τις χιονοσανίδες αντιγράφοντας ξένα περιοδικά. Πάντως είναι δύσκολο άθλημα. Θέλει επιμονή, υπομονή και εξάσκηση. Οι τσιμπές είναι συνηθισμένες, αλλά το θέαμα είναι απολαυστικό ακόμη και για όσους δεν το έχουν δοκιμάσει και παραμένουν απλοί θεατές.

Ξέρετε ότι οι άνθρωποι έκαναν σκι εδών και 5000 χρόνια, ενώ το σνόουμπορντ ξεκίνησε πριν από τρεις τέσσερις δεκαετίες; Ποια είναι η ιστορία των σπορ του χιονιού;

## Χειμωνιάτικα σπορ

### Σκι

Το σκι γεννήθηκε στις Σκανδιναβικές χώρες, για να μπορούν οι άνθρωποι να μετακινούνται πάνω στο χιόνι. Γρήγορα, όμως, όσοι χρησιμοποιούσαν τα σκι κατάλαβαν ότι μπορούν να διασκεδάσουν κιάλας με αυτά. Τα αρχαιότερα σκι βρέθηκαν στη Σουηδία και τη Φιλανδία και έχουν ηλικία 4000 έως 5000 χρόνων. Ήταν ξύλινα, κοντά και πλατιά. Οι άνθρωποι όλους τους προηγούμενους αιώνες στη Βόρεια Ευρώπη χρησιμοποιούσαν σκι. Μέχρι τα μέσα του 19ου αιώνα, όμως, δεν υπήρχε τρόπος να δένονται καλά και σταθερά οι μπότες πάνω στα χιονοπέδα. Αυτό άλλαξε το 1860, όταν ο Νορβηγός Sondre Norheim χρησιμοποίησε πρώτος δέσμες που στερέωναν καλά τις μπότες στα σκι, όχι μόνο στο μπροστινό τους μέρος αλλά και στη φτέρνα. Αυτό ήταν πολύ σημαντικό γιατί γρήγορα το σκι διαδόθηκε σε όλο τον κόσμο. Το 1924 ιδρύθηκε η Διεθνής Ομοσπονδία Σκι (F.I.S) και τον ίδιο χρόνο έγιναν με μεγάλη επιτυχία οι πρώτοι Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες στο Champonix της Γαλλίας.

Ελενα Τραγουστή, ηλ. περ. «Αερόστατο», τεύχ. 137, 2007  
(<http://isocrates.minedu.gov.gr>) (διασκευή)



## Χειμωνιάτικα σπορ



1. Διαβάστε τις παρακάτω προτάσεις και γράψτε δίπλα σε ποιο από τα δύο αθλήματα αναφέρονται (Snowboard ή Σκι):
  - Το αγαπούν ιδιαίτερα όσοι κάνουν σκέιτμπορντ.
  - Γεννήθηκε στις Σκανδιναβικές χώρες πριν από πολλούς αιώνες.
  - Στην Ελλάδα ήρθε το 1980.
  - Είναι συνηθισμένες τούμπες, αλλά προσφέρει εντυπωσιακό θέαμα.
  - Είναι Ολυμπιακό άθλημα από το 1924.
  - Οι αθλητές χρησιμοποιούν χιονοσανίδες γι' αυτό το άθλημα.

2. Πού βρέθηκαν τα αρχαιότερα χιονοπέδιλα, ποια είναι η ηλικία τους και πώς έμοιαζαν; Ποιο ήταν το πρόβλημα με τα πρώτα χιονοπέδιλα και πώς αυτό λύθηκε το 1860;



3. Συμπληρώστε τις παρακάτω προτάσεις σχετικά με τα δύο αθλήματα, όπως στο παράδειγμα:  
*Οι άνθρωποι έκαναν σκι εδώ και 5.000 χρόνια, ενώ το σνόουμπορντ ξεκίνησε πριν από τρεις τέσσερις δεκαετίες.*

Οι τούμπες στο σνόουμπορντ είναι συνηθισμένες, αλλά \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Στο σνόουμπορντ χρησιμοποιούνται χιονοσανίδες, ενώ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Τα αρχαιότερα χιονοπέδιλα βρέθηκαν στη Σουηδία και τη Φιλανδία, όμως \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν τα χιονοπέδιλα για πάρα πολλούς αιώνες. Ωστόσο

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(Για την παρατακτική σύνδεση των προτάσεων βλ. ασκήσεις 421-424 → Γλωσσικές Ασκήσεις, Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Μουσουλμανοπαίδων 2002-2004.)





4. Γνωρίζετε άλλα χειμωνιάτικα αθλήματα; Χωριστείτε σε ομάδες και επιλέξτε η κάθε ομάδα ένα από αυτά. Συγκεντρώστε πληροφορίες και παρουσιάστε τες στην τάξη. Αν μπορείτε, βρείτε φωτογραφίες από αυτά τα αθλήματα και φτιάξτε ένα κολάζ για να στολίσετε την τάξη σας.



5. Στην Ελλάδα υπάρχουν πολλά χιονοδρομικά κέντρα στα οποία μπορεί κανείς να κάνει σκι, χιονοσανίδα και άλλα χειμερινά αθλήματα. Ποιο είναι το πιο κοντινό σας; Γνωρίζετε

- ποιο είναι το υψόμετρο του;
- πόσο απέχει από τη μεγαλύτερη κοντινή πόλη;
- πόσες πίστες έχει;
- πόσους αναβατήρες;
- τι εγκαταστάσεις έχει;
- τρόπους επικοινωνίας;



6. Και τώρα παίξτε ένα παιχνίδι: Χωριστείτε σε ζευγάρια. Εσείς είστε ο υπεύθυνος του χιονοδρομικού κέντρου και ο συμμαθητής σας είναι ένας πελάτης. Ο πελάτης τηλεφωνεί στον υπεύθυνο του χιονοδρομικού και ζητά πληροφορίες, γιατί σκέφτεται να πάει εκεί εκδρομή το Σαββατοκύριακο με την οικογένειά του. Φανταστείτε τον διάλογο μεταξύ τους. Σκεφτείτε και γράψτε τις ερωτήσεις και τις απαντήσεις σχετικά με τον καιρό, τις τιμές, το φαγητό, τι αθλήματα μπορείτε να κάνετε (π.χ. σκι, έλκλεθρο, σνόουμπορντ κτλ.), αν υπάρχουν ειδικές εγκαταστάσεις και δραστηριότητες για παιδιά, αν μπορείτε να κάνετε μάθημα με δάσκαλο και πόσο κοστίζει και ό,τι άλλο πιστεύετε ότι χρειάζεται να ξέρει κάποιος που θέλει να πάει εκεί. Στη συνέχεια παρουσιάστε μαζί με το συμμαθητή σας το διάλογο στην τάξη.



## Συνομιλώντας με έναν Ολυμπιονίκη

Δημοσθένης Ταμπάκος

Ο χρυσός Ολυμπιονίκης των κρίκων μιλάει στη Σχολική Πένα

**ΣΧΟΛΙΚΗ ΠΕΝΑ (ΣΧ):** Σε ποια ηλικία ξεκινήσατε τον αθλητισμό και ποιοι ήταν οι λόγοι που σας ώθησαν να ασχοληθείτε με αυτόν;

Ξεκίνησα τον αθλητισμό όταν ήμουν 7 χρονών και άρχισα να κάνω πρωταθλητισμό το 1985 σε ηλικία 9 ετών. Ήμουν ένα ζωηρό παιδί και οι γονείς μου αποφάσισαν να με πάνε σε ένα γυμναστήριο για να μην κάνω ζημιές στο σπίτι.

**ΣΠ:** Γιατί επιλέξατε την ενόργανη γυμναστική και συγκεκριμένα τους κρίκους;

Όταν ξεκίνησα στο γυμναστήριο, ο πρώτος προπονητής μου διέκρινε ότι έχω κάποιο ταλέντο στην ενόργανη και πρότεινε στους γονείς μου να με πάνε σε ένα σύλλογο στο Παλέ Ντε Σπορ, ώστε να αρχίσω σιγά σιγά να κατεβαίνω και σε αγώνες.

**ΣΠ:** Πόσες ώρες την ημέρα κάνετε προπό-

νηση;

Αυτό τον καιρό κάνω κάθε μέρα έξι ώρες προπόνηση. Ανάλογα με την περίοδο οι ώρες διαφέρουν, μπορεί να είναι δύο, μπορεί να είναι και οκτώ ώρες. Οι ώρες δεν είναι βέβαια συνεχόμενες.

**ΣΠ:** Ποια ήταν η πιο συγκινητική στιγμή για σας στο χώρο του αθλητισμού;

Είναι πολλές οι στιγμές της χαράς, αλλά και οι λύπες που νιώθει ένας αθλητής. Και τα δύο είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας. Προσωπικά η πιο συγκινητική στιγμή που έζησα στο χώρο του αθλητισμού ήταν ο τελικός των Ολυμπιακών αγώνων στην Αθήνα και κυρίως η απονομή του χρυσού μεταλλίου. Υπήρχαν 15.000 θεατές, Έλληνες στην πλειοψηφία τους, βρισκόμουν στη χώρα μου και ήταν ένα χρυσό ολυμπιακό μετάλλιο. Καταλαβαίνετε λοι-





πόν ότι η συγκίνηση μου ήταν πολύ μεγάλη, ίσως η μεγαλύτερη που έχω βιώσει.

**ΣΠ: Ποιες ήταν οι πιο δύσκολες στιγμές στην καριέρα σας;**

Σίγουρα υπήρξαν πολλές δυσκολίες, μέσα από τις δυσκολίες όμως εξελισσόμαστε. Όταν επιλέγουμε να τις αντιμετωπίσουμε, γινόμαστε καλύτεροι. Ευτυχώς δεν είχα πολύ σοβαρούς τραυματισμούς, αλλά υπήρξαν περίοδοι πριν από σημαντικούς αγώνες που είχα κάποιους τραυματισμούς και δυσκολευόμουν να δουλέψω, ενώ υπήρχε κίνδυνος να μην προλάβω τους αγώνες. Πίστευα όμως ότι μπορώ να τα καταφέρω.

**ΣΠ: Πώς νοιώθει κάποιος όταν στέφεται με το χρυσό μετάλλιο στους Ολυμπιακούς αγώνες και μάλιστα στη χώρα του;**

Νιώθω ευγνώμων που μου δόθηκε μια τέτοια τιμή.

**ΣΠ: Ποια είναι τα οφέλη που έχει ένα νεαρό άτομο που ασχολείται με τον αθλητισμό;**

Ανέφερα μερικά οφέλη και πριν. Πολύ βασικό είναι ότι μαθαίνεις το να προσπαθείς και να επιμένεις, να αγωνίζεσαι και να συναγωνίζεσαι. Μαθαίνεις να σέβεσαι. Να σέβεσαι κανόνες, να σέβεσαι τους συναθλητές, να σέβεσαι τους συνανθρώπους σου κατ' επέκταση. Ο αθλητισμός μάς βοηθάει να μην αποξενωθούμε, ειδικά στην εποχή μας, που χάνουμε την προσωπική

επαφή. Νομίζω ότι είναι το καλύτερο μέσο για να φέρει πιο κοντά τους ανθρώπους και γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει μεγαλύτερη προσέλευση ανθρώπων σε στάδια και σε γυμναστήρια, για να χαρούμε το παιχνίδι, για να χαρούμε την ανθρώπινη επαφή και επικοινωνία

**ΣΠ: Τώρα ας θίξουμε κάτι που πονά τον αθλητισμό και κυρίως τον πρωταθλητισμό: το ντόπινγκ. Σε ένα παιδί που αθλείται και βρίσκεται σε δίλημμα να χρησιμοποιήσει αναβολικά για να βελτιώσει τις επιδόσεις του, τι θα λέγατε;**

Γενικώς ο άνθρωπος θέλει λιγότερο κόπο και περισσότερα κέρδη. Αυτό δε γίνεται. Πρέπει να έχει πίστη στον εαυτό του και να προσπαθεί με έντιμα μέσα.

Για να έχω την πρώτη μου μεγάλη επιτυχία πέρασαν 10 χρόνια. Δεν τα παράτησα. Δεν περίμενα γρήγορα αποτελέσματα. Πρέπει να ξεφύγουμε από αυτήν τη νοοτροπία. Δε θέλει βιασύνη για να δούμε τα αποτελέσματα.

**ΣΠ: Μιλήστε μας για τα σχολικά σας χρόνια. Σας άρεσε το σχολείο, ήσαστε καλός μαθητής ή λόγω των προπονήσεων δεν είχατε χρόνο για διάβασμα;**

Οι καλοί αθλητές είναι και καλοί μαθητές. Μέσα από τον αθλητισμό μαθαίνουμε την πειθαρχία και την αίσθηση της ευθύνης. Όταν ήμουν μαθητής, μετά την προπόνηση, η πρώτη μου προτεραιότητα ήταν να διαβάσω ώστε να είμαι εντάξει και στις απαιτήσεις του σχολείου. Όταν είσαι συνεπής στον αθλητισμό, είσαι και σε οτιδήποτε άλλο κάνεις.

Σχολική Πένα, Σχολική εφημερίδα 2ου Δημοτικού Σχολείου Πεύκων, τεύχ. 9, Μάρτιος 2010, <http://www.2dim-pefkon.gr> (διασκευή)



## Συνομιλώντας με έναν Ολυμπιονίκη



1. Αφού διαβάσετε προσεκτικά τη συνέντευξη, διαλέξτε τη σωστή απάντηση:

- **Ο Δ. Ταμπάκος άρχισε να ασχολείται με τον αθλητισμό...**
  - α. όταν ήταν 7 χρονών.
  - β. όταν ήταν 9 χρονών.
  - γ. όταν τελείωσε το δημοτικό σχολείο.
  
- **Ο Δ. Ταμπάκος ασχολήθηκε με την ενόργανη γυμναστική γιατί...**
  - α. το ήθελαν οι γονείς του.
  - β. το ζήτησε ο ίδιος.
  - γ. ο προπονητής κατάλαβε ότι έχει ταλέντο.
  
- **Ο Ταμπάκος προπονείται συνήθως...**
  - α. έξι ώρες την ημέρα.
  - β. από δύο έως οκτώ ώρες την ημέρα.
  - γ. πολλές συνεχόμενες ώρες.
  
- **Οι πιο δύσκολες στιγμές στην αθλητική του καριέρα ήταν...**
  - α. περίοδοι με τραυματισμούς πριν από τον αγώνα.
  - β. όταν δεν κέρδιζε μετάλλιο.
  - γ. όταν είχε πολύ διάβασμα για το σχολείο.
  
- **Ο Δ. Ταμπάκος στα σχολικά του χρόνια...**
  - α. προτιμούσε να προπονείται παρά να διαβάζει.
  - β. ήταν καλός μαθητής και σε αυτό τον είχε βοηθήσει ο αθλητισμός.
  - γ. είχε ως πρώτη προτεραιότητα να παίζει ποδόσφαιρο με τους φίλους του.

2. Ποια ήταν η πιο συγκινητική στιγμή της καριέρας του και γιατί;

3. Γιατί, σύμφωνα με την άποψη του Δ. Ταμπάκου, οι καλοί αθλητές είναι και καλοί μαθητές;





4. Ένα από τα προβλήματα του αθλητισμού στις μέρες μας είναι το ντόπινγκ. Τι σημαίνει η λέξη «ντόπινγκ»; Συζητήστε το θέμα αυτό στην τάξη σας και απαντήστε στα παρακάτω ερωτήματα:

- Γιατί αποφασίζουν κάποιοι αθλητές να χρησιμοποιήσουν απαγορευμένες ουσίες;
- Ποιος μπορεί να είναι οι αρνητικές συνέπειες τόσο στην υγεία τους όσο και στην αθλητική τους σταδιοδρομία;
- Πρέπει ο αθλητής να χρησιμοποιεί τέτοια μέσα με στόχο να κερδίζει μετάλλια;



Στη συνέχεια γράψτε μια μικρή παράγραφο με τις απόψεις σας. Τα παραπάνω ερωτήματα θα σας βοηθήσουν.



5. Ποιος είναι ο αγαπημένος σας αθλητής ή η αγαπημένη σας αθλήτρια; Συγκεντρώστε πληροφορίες γι' αυτόν/αυτήν και παρουσιάστε τες στους συμμαθητές σας. Μπορείτε να φέρετε και φωτογραφίες του/της που να τον/τη δείχνουν να αγωνίζεται.

Μην ξεχάσετε να αναφέρετε:

- ▶ σε ποιο άθλημα αγωνίζεται
- ▶ από πότε ασχολείται με τον αθλητισμό
- ▶ σε ποια ομάδα παίζει, αν ασχολείται με ομαδικό άθλημα
- ▶ γιατί τον/την έχετε ξεχωρίσει
- ▶ ποιες είναι οι επιτυχίες του/της μέχρι σήμερα

6. Ψηφίστε τον αγαπημένο αθλητή της τάξης σας! Οργανώστε διαγωνισμό για την ανακήρυξη του πιο δημοφιλούς αθλητή στην τάξη σας. Υποψήφιοι μπορεί να είναι οι αθλητές και οι αθλήτριες που παρουσιάσατε στην προηγούμενη άσκηση ή και άλλοι που θα προτείνετε.

#### **Βήμα 1ο**

Φτιάξτε μία λίστα με όλους τους υποψηφίους. Ο κάθε μαθητής θα γράψει σε ένα χαρτάκι αυτόν που θέλει να ψηφίσει.

#### **Βήμα 2ο**

Δύο μαθητές, οι υπεύθυνοι για την ψηφοφορία, θα συγκεντρώσουν τα χαρτάκια και θα μετρήσουν τις ψήφους.

*Και νικητής/νικήτρια είναι ο/η...!!!!*





7. Ο Δ. Ταμπάκος στη συνέντευξή του μιλάει για τα οφέλη που έχουν τα νέα άτομα που ασχολούνται με τον αθλητισμό. Γράψτε τουλάχιστον πέντε λόγους για τους οποίους πιστεύετε ότι οι νέοι άνθρωποι ωφελούνται από τον αθλητισμό.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



8. Χωριστείτε σε ζευγάρια και οργανώστε μία συνέντευξη. Ο ένας μαθητής θα είναι ένας δημοσιογράφος της σχολικής εφημερίδας και ο άλλος μαθητής θα είναι ένας πρωταθλητής. Ο μαθητής-δημοσιογράφος προετοιμάζει τις ερωτήσεις και ο μαθητής-πρωταθλητής προετοιμάζει τις απαντήσεις. Παρουσιάστε τη συνέντευξη στην τάξη παίζοντας ο καθένας το ρόλο του.





# ΤΕΣΤ

## ΠΟΙΟ ΣΠΟΡ ΣΟΥ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ;

Θέλεις να μάθεις ποιος τύπος αθλήματος σου πηγαίνει καλύτερα; Απάντησε τότε σε αυτό το μικρό τεστ και πήγαινε στην επόμενη σελίδα για να διαβάσεις τα αποτελέσματα.



### 1 ΤΑ ΣΠΟΡ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ:

- Το κύριο πράγμα στη ζωή σου
- Ο καλύτερος τρόπος ξεκούρασης
- \* Ένας τρόπος για να κάνεις νέους φίλους

### 2 ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΟΥ ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΕΧΕΙΣ:

- Ένα μόνο αντίπαλο
- Κανέναν αντίπαλο
- \* Πολλούς αντιπάλους

### 3 Ο ΚΥΡΙΟΣ ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΣΠΟΡ ΠΟΥ ΚΑΝΕΙΣ, ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ:

- Να τελειοποιηθείς
- Να κάνεις ρεκόρ
- \* Να πετύχεις πόντους

### 4 Ο ΙΔΑΝΙΚΟΣ ΤΟΠΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΤΟ ΣΠΟΡ ΣΟΥ, ΕΙΝΑΙ:

- Μια αίθουσα
- Μια πίστα
- \* Ένα γήπεδο

### 5 ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΓΙΑ ΣΕΝΑ ΕΙΝΑΙ:

- Η ευκίνησία
- Η αντοχή
- \* Η δύναμη

### 6 ΟΤΑΝ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΕΙ ΕΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑ, ΕΣΥ:

- Συγκεντρώνεις τις δυνάμεις σου για να το κατακτήσεις
- Προσπαθείς να το ξεπεράσεις όσο πιο γρήγορα γίνεται
- \* Ζητάς βοήθεια

### 7 ΤΟ ΤΑΜΠΕΡΑΜΕΝΤΟ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ:

- Ήρεμο
- Θερμό
- \* Κοινωνικό

### 8 ΠΟΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΣΟΥ ΑΡΕΣΟΥΝ ΣΥΝΗΘΩΣ;

- Τα τεχνικά
- Τα σωματικά
- \* Τα ψυχολογικά

### 9 ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΤΟ ΣΠΟΡ ΣΟΥ ΝΙΩΘΕΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΝΕΤΑ....

- Με γυμνά πόδια
- Με αθλητικά παπούτσια
- \* Με ορειβατικές μπότες

### 10 ΤΑ ΣΠΟΡ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΟΥΝ ΕΠΙΣΗΣ:

- Έναν καθημερινό τρόπο ζωής
- Έναν τρόπο να ξεπερνάς τον εαυτό σου
- \* Το ομαδικό πνεύμα

### 11 ΠΟΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΚΟΛΟΥΘΕΣ ΤΡΕΙΣ ΦΡΑΣΕΙΣ ΣΥΜΒΟΛΙΖΕΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΑ ΣΠΟΡ;

- Νους υγιής εν σώματι υγιεί
- Πάντα πιο μακριά, πάντα πιο ψηλά
- \* Όλη η παρέα μαζί





## Απαντήσεις τεστ

**Αν έχεις περισσότερα ●**

● Τα πολεμικά αθλήματα είναι ό,τι πρέπει για σένα. Είσαι γυμνασμένος, ελέγχεις τη δύναμή σου και σου ταιριάζουν αυτά τα αθλήματα πιο πολύ από τα άλλα.

**Αν έχεις περισσότερα ✖**

✖ Ασχολήσου οπωσδήποτε με τον αθλητισμό, πολλά σπορ μπορούν να σου ταιριάξουν. Θέλεις να γίνεις καλύτερος από τους άλλους και να ξεπεράσεις τις δυνάμεις που έχεις τώρα.

**Αν έχεις περισσότερα ◻**

◻ Φτιάξε την ομάδα σου αμέσως! Δεν μπορείς να κάνεις ένα άθλημα αν δεν είναι ομαδικό και οι συμπαίχτες είναι πάνω απ' όλα φίλοι.

