

*Τα
αγωνίσματα
ΤΟΥ
στίβου*

*Κρεμμύδα Σωτηρία
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής
ΣΤ' τάξη 18^ο Δημ. Σχ. Κορυδαλλού*

Ο στίβος στους Ολυμπιακούς Αγώνες αποτελεί βασικό άθλημα. Διεξάγεται από την Α΄ Ολυμπιάδα του 1896 της Αθήνας και είναι άμεσα συνδεδεμένος με την ίδια την αναβίωση και την τέλεση των αγώνων. Ουσιαστικά χωρίς το στίβο ολυμπιάδες δεν νοούνται.



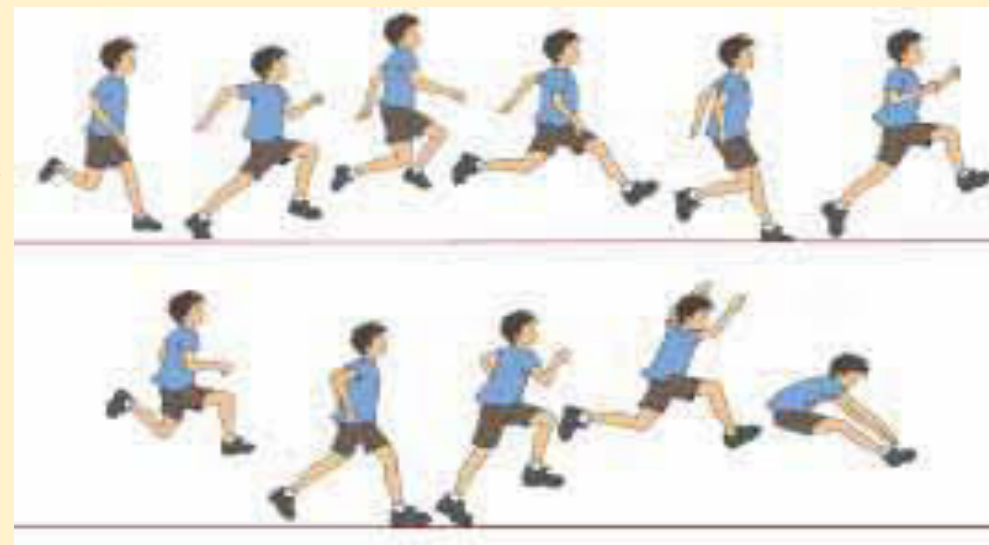
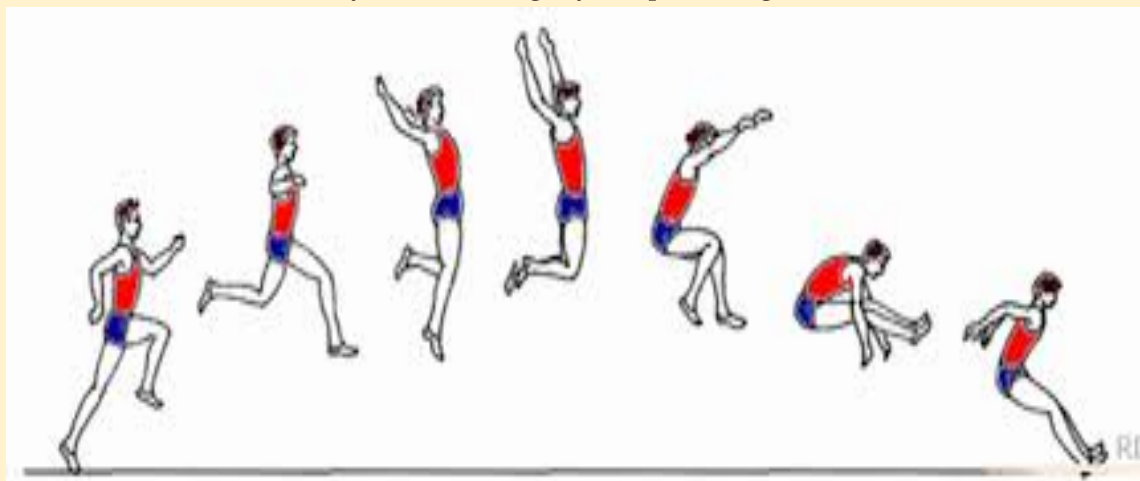


Άλματα

Οριζόντια άλματα

Το άλμα εις μήκος είναι ένα κλασικό αγώνισμα στίβου των Ολυμπιάδων. Πρόκειται για ένα από τα 12 αγωνίσματα του στίβου που βρίσκονται συνεχώς στο πρόγραμμα των αγώνων από την Α΄ Ολυμπιάδα του 1896 της Αθήνας. Από το 1900 ως το 1912 διεξήχθη και αγώνισμα μήκους άνευ φοράς.

άλμα εις μήκος



άλμα τριπλούν

Άλμα τριπλούν ονομάζεται [άθλημα του στίβου](#) στο οποίο ο αθλητής, παίρνοντας φόρα, κάνει τρία διαδοχικά άλματα. Το άλμα τριπλούν είναι [Ολυμπιακό άθλημα](#) των [σύγχρονων Ολυμπιακών αγώνων](#), από το 1896¹

Κάθετα άλματα

Το **άλμα εις ύψος** είναι ένα από τα αγωνίσματα του [στίβου](#). Οι αγωνιζόμενοι πρέπει να πάρουν φόρα και να περάσουν πάνω από τον πήχη (οριζόντια ράβδος) χωρίς να τον ρίξουν κάτω.

Άλμα εις ύψος



Άλμα επί κοντώ



Το **άλμα επί κοντώ** ή ο **επικοντισμός** είναι κλασικό αγώνισμα του στίβου, στο οποίο ο αθλητής χρησιμοποιεί ευλύγιστο πλέον κοντάρι από [φάιμπεργκλας](#) ή [ανθρακονήματα](#) για να υπερπηδήσει οριζόντιο πήχη. Το αγώνισμα φαίνεται να είναι γνωστό από τους Κρήτες και τους [Κέλτες](#). Αναγνωρίστηκε ως [ολυμπιακό αγώνισμα](#) στους [Ολυμπιακούς του 1896](#) για τους άνδρες και του [2000](#) για τις γυναίκες.

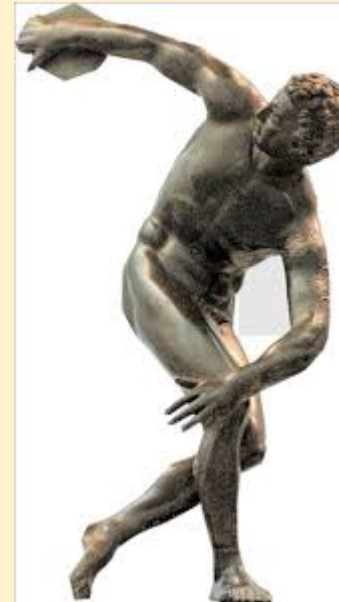
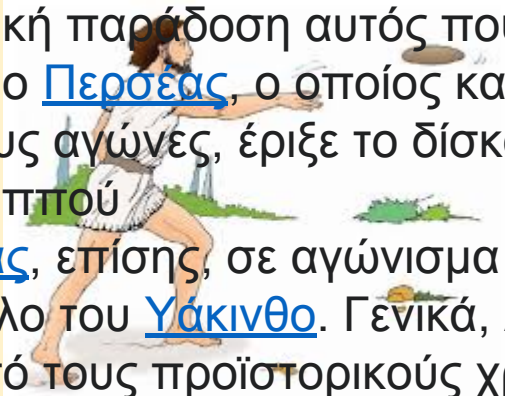


ΡΙΨΕΙ

Σ

Δισκοβολία

Η δισκοβολία ήταν ένα αγαπητό αγώνισμα για τους [Αρχαίους Έλληνες](#), γεγονός που φαίνεται και από την τέχνη τους. Κατά την ελληνική παράδοση αυτός που εφηύρε τη δισκοβολία ήταν ο [Περσέας](#), ο οποίος κατά τη συμμετοχή του σε επιτάφιους αγώνες, έριξε το δίσκο και σκότωσε άθελά του, τον παππού του [Ακρίσιο](#).^[1] Ο [Απόλλωνας](#), επίσης, σε αγώνισμα δισκοβολίας σκοτώνει το φίλο του [Υάκινθο](#). Γενικά, λόγω της φύσης του, ο δίσκος από τους προϊστορικούς χρόνους συνδέεται με πολλά θανατηφόρα ατυχήματα. Επίσημα, ωστόσο, η δισκοβολία περιγράφεται στην [Οδύσσεια](#) και στην [Ιλιάδα](#) του [Ομήρου](#).^[2]

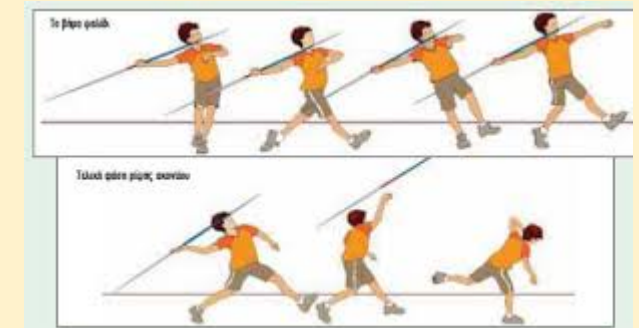


Ακοντισμός

Προστάτη του ακοντισμού οι αρχαίοι θεωρούσαν το θεό Απόλλωνα, γι'αυτό τον βλέπουμε σε αγγειογραφείες και γενικά στην "Πλαστική" να κρατά δόρυ και τόξο "λόγχην δε εν ταις χερσίν και τόξον".

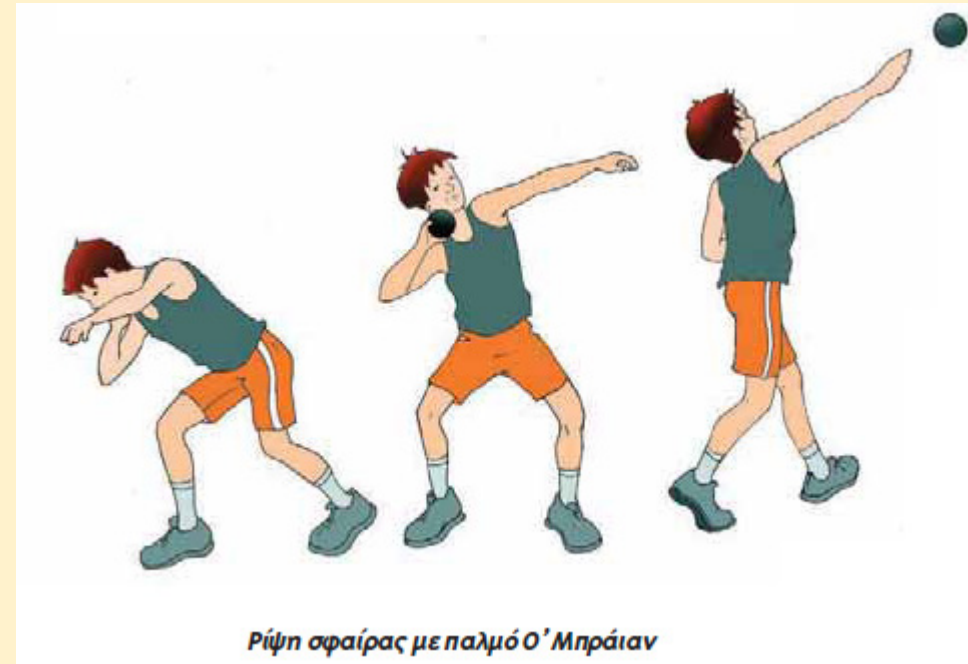
Σαν αγώνισμα στις [Ολυμπιάδες](#) επικράτησε ο **ακοντισμός** σε μήκος και ήταν ένα από τα πέντε αγωνίσματα του «πένταθλου».

Υπήρχαν δύο ειδών αγώνες. Εκτίναξη του ακοντίου σε μήκος, που ονομαζόταν «εκηβόλος ακοντισμός», και εκτίναξη του ακοντίου σε στόχο, που ονομαζόταν «Στοχαστικός ακοντισμός».



Σφαιροβολία

Ο [Όμηρος](#) αναφέρει αγώνες ρίψης λίθων από τους στρατιώτες των Αχαιών κατά την πολιορκία της Τροίας, αλλά δεν αναφέρει τίποτα σχετικά με το βάρος τους.



Στην τουρκοκρατούμενη Ελλάδα λίγο πριν την [Ελληνική Επανάσταση του 1821](#) αλλά και κατά τη διάρκεια αυτής, η σφαιροβολία αποτελούσε το κυρίαρχο αγώνισμα μεταξύ των [Κλεφτών](#) το λεγόμενο "λιθάρι",

Ο πρώτος αγώνας σφαιροβολίας της νεώτερης εποχής διεξήχθη στις 23 Μαρτίου 1866 στο Στάμφορντ Μπριτζ του Λονδίνου για το αθλητικό πρωτάθλημα Αγγλίας

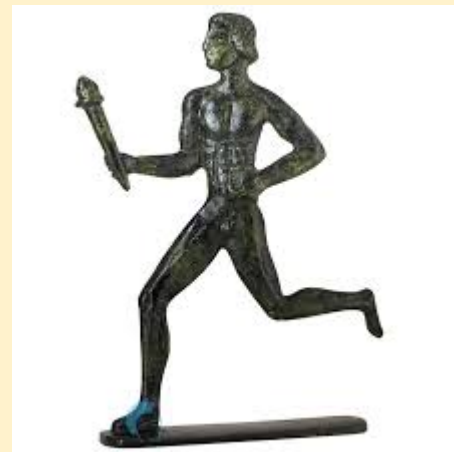
Σφυροβολία



Η σφυροβολία είναι ένα από τα αγωνίσματα ρίψεων των σύγχρονων αγώνων του [στίβου](#). Προέρχεται, όπως και η σφαιροβολία, από παραδοσιακά αγωνίσματα που διεξάγονται στη Σκωτία. Το όνομά της παραπέμπει σε αυτή την παραδοσιακή μορφή της, όπου οι διαγωνιζόμενοι προσπαθούν εκσφενδονίσουν όσο γίνεται μακρύτερα ένα μεγάλο σφυρί σιδηρουργού. Στην σύγχρονη μορφή, το σφυρί έχει αντικατασταθεί από μια σιδερένια σφαίρα η οποία στερεώνεται σε ένα μακρύ μεταλλικό σύρμα που καταλήγει σε μία χειρολαβή. Το όργανο αυτό ονομάζεται [σφύρα](#).

Η σφυροβολία είναι στο πρόγραμμα του στίβου από του Ολυμπιακούς Αγώνες του 1900 στο Παρίσι και παρέμεινε αποκλειστικά ανδρικό αγώνισμα για σχεδόν έναν αιώνα. Αν και γυναίκες άρχισαν να ασχολούνται από νωρίς με το αγώνισμα, η [παγκόσμια ομοσπονδία κλασικού αθλητισμού](#) αναγνώρισε τη γυναικεία σφυροβολία μόλις το 1995, οπότε και άρχισαν να καταγράφονται και να επικυρώνονται οι επιδόσεις τους, ενώ την ενέταξε στο πρόγραμμα από το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα του 1999.





Δρόμοι

Ο δρόμος ταχύτητας **100 μέτρων** ή «αγώνας της μιας ανάσας», όπως αποκαλείται, είναι από τα πιο ενδιαφέροντα αγωνίσματα του [στίβου](#) των [Ολυμπιάδων](#). Θεωρείται ο κατεξοχήν αγώνας ταχύτητας, από τον οποίο αναδεικνύεται ο ταχύτερος άνθρωπος στον πλανήτη κάθε τέσσερα χρόνια.

Τα 100 μέτρα είναι ένα κλασικό αγώνισμα καθώς πρόκειται για ένα από τα 12 αγωνίσματα του [στίβου](#) που βρίσκονται συνεχώς στο πρόγραμμα των αγώνων από την [Α΄ Ολυμπιάδα του 1896](#) της [Αθήνας](#).

Παρομοίως, το αντίστοιχο γυναικείο αγώνισμα διεξάγεται συνεχώς από το 1928, την πρώτη γυναικεία ολυμπιάδα στίβου του [Άμστερνταμ](#).



Ο δρόμος ταχύτητας **200 μέτρων** είναι από τα παλιότερα αγωνίσματα του [στίβου](#) των [Ολυμπιάδων](#). Μπήκε στο πρόγραμμα των αγώνων το [1900](#) στο [Παρίσι](#) κι έκτοτε διεξάγεται συνεχώς.

Το αντίστοιχο γυναικείο αγώνισμα εντάχθηκε στις Ολυμπιάδες από την [Ολυμπιάδα του 1948](#) στο [Λονδίνο](#).

Ο δρόμος **400 μέτρων** είναι «αγώνας παρατεταμένης ταχύτητας» και αποτελεί ένα από τα πιο ενδιαφέροντα αγωνίσματα του [στίβου](#) των [Ολυμπιάδων](#).

Τα 400 μέτρα είναι ένα κλασικό αγώνισμα καθώς πρόκειται για ένα από τα 12 αγωνίσματα του [στίβου](#) που βρίσκονται συνεχώς στο πρόγραμμα των αγώνων από την [Α΄ Ολυμπιάδα του 1896](#) της [Αθήνας](#).

Το αντίστοιχο γυναικείο αγώνισμα διεξάγεται από την [Ολυμπιάδα του 1964](#), στο [Τόκιο](#).

Οι αγώνες δρόμου με εμπόδια περιλαμβάνονται στα [ολυμπιακά αγωνίσματα στίβου](#) από την [Α΄ Ολυμπιάδα του 1896](#) στην [Αθήνα](#). Τότε διεξήχθη μόνο ο δρόμος 110 μέτρων με εμπόδια, ο οποίος είναι ένα από τα 12 κλασικά ολυμπιακά αγωνίσματα [στίβου](#) που βρίσκονται συνεχώς στο πρόγραμμα των αγώνων από το 1896 μέχρι σήμερα. Στο αγώνισμα κυριαρχούν οι αθλητές των [ΗΠΑ](#). Αγώνες εμποδίων γυναικών εντάχθηκαν στο ολυμπιακό πρόγραμμα από το 1932, στην Ολυμπιάδα του [Λος Άντζελες](#).



- Σήμερα οι αγώνες με εμπόδια που διεξάγονται στις ολυμπιάδες είναι τριών ειδών: **Ψηλά εμπόδια**: 110 μ. ανδρών - 100 μ. γυναικών (από το [1972](#)).
- **Χαμηλά εμπόδια**: 400 μ. ανδρών (από το 1900) και γυναικών (από το [1984](#)).

Σκυταλοδρομίες

Οι σκυταλοδρομίες είναι το μόνο ομαδικό αγώνισμα στο στίβο. Κάθε ομάδα αποτελείται από 4 αθλητές ή αθλήτριες και πρέπει ο καθένας να διανύσει 100 μέτρα (στη σκυταλοδρομία 4X100) ή 400 μέτρα (στη σκυταλοδρομία 4X400). Η απόσταση πρέπει να καλυφθεί χωρίς να πέσει κάτω η σκυτάλη!



η ΣΥΣΠΕΙΡΩΤΙΚΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ



ΛΑΒΕΤΕ ΘΕΣΗ

Κατάλληλη τοποθέτηση των στηριγμάτων:

- I. Συνήθως το δυνατό πόδι μπροστά.
- II. Απόσταση από τη γραμμή (σε πέλματα): μπροστά: 1-2 πίσω: $2\frac{1}{2}$ - $3\frac{1}{2}$
(ή γόνατο του πίσω ποδιού δίπλα στην καμάρα του μπροστινού)

Επίσης: Χαλαρή στάση - Το βάρος μοιρασμένο στα χέρια και πόδια
Τα χέρια κάθετα στο έδαφος, στο άνοιγμα των ώμων
Αντίχειρας μέσα/δάχτυλα έξω,

ΕΤΟΙΜΟΙ

Σταθερό ανέβασμα της λεκάνης, έως λίγο ψηλότερα απ' τους ώμους
Γωνίες στο γόνατο (μπροστά 90° - πίσω $\approx 120^\circ$)
Το ΚΒΣ μεταφέρεται μπροστά - Τα πέλματα πιέζουν στα στηρίγματα
Εισπνοή

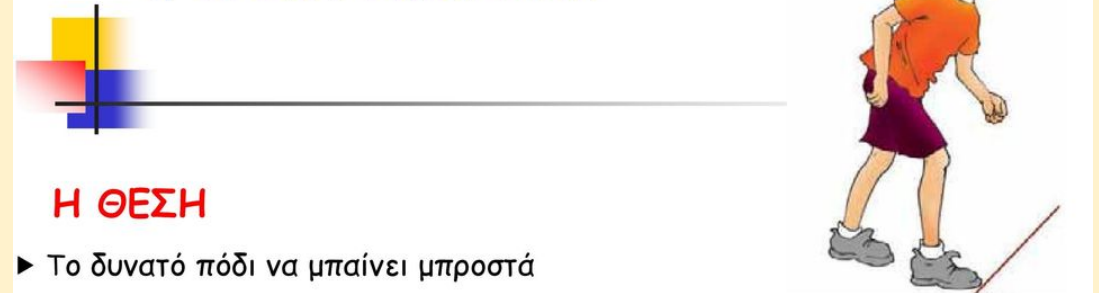
Εισήγηση: «Δρομικά αγωνίσματα στη Φυσική Αγωγή» Επιμέλεια: Χαράλαμπος Σαρηβασιλείου, ΚΦΑ

Εκκινήσεις στους δρόμους ταχύτητας



Εκκινήσεις στους δρόμους μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων

η ΟΡΘΙΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗ



Η ΘΕΣΗ

- ▶ Το δυνατό πόδι να μπαίνει μπροστά
- ▶ Ο κορμός είναι ελαφρώς σκυμμένος και τα χέρια σε διαγώνια θέση
- ▶ Τα δύο πόδια ελαφρώς λυγισμένα με το βάρος στο μπροστινό πόδι

ΜΕ ΤΟ ...ΠΑΜΕ!

- ▶ Να γίνεται γρήγορος και επίπεδος ο πρώτος διασκελισμός με ταυτόχρονη δυναμική κίνηση των χεριών
- ▶ Κατά την επιτάχυνση να γίνεται προοδευτική αύξηση του μήκους διασκελισμού

Εισήγηση: «Δρομικά αγωνίσματα στη Φυσική Αγωγή» Επιμέλεια: Χαράλαμπος Σαρηβασιλείου, ΚΦΑ

Δρόμοι μεσαίων αποστάσεων αντρών και γυναικών

800μ. 1500μ.

Ο δρόμος των 800 μέτρων είναι αγώνισμα του στίβου που αντιστοιχεί σε δύο γύρους του σταδίου για στίβο κανονικών διαστάσεων. Αποτελεί τον μικρότερο αγώνα δρόμου μεσαίων αποστάσεων (ημιαντοχής) και διεξάγεται σε όλους τους Ολυμπιακούς αγώνες της νεότερης εποχής από το 1896



Ο δρόμος ημιαντοχής 1500

μέτρων αποτελεί ένα από τα πιο ενδιαφέροντα

αγωνίσματα στίβου των Ολυμπιάδων.

Τα 1500 μέτρα είναι ένα κλασικό αγώνισμα καθώς πρόκειται για ένα από τα 12

αγωνίσματα του στίβου που βρίσκονται

συνεχώς στο πρόγραμμα των αγώνων από την Α' Ολυμπιάδα του 1896 της Αθήνας.

Το αντίστοιχο γυναικείο αγώνισμα εντάχθηκε στο ολυμπιακό πρόγραμμα στην Ολυμπιάδα του 1972 στο Μόναχο.



Δρόμοι μεγάλων αποστάσεων

5.000μ. 10.000μ. 3.000μ. με φυσικά εμπόδια(στιπλ)

Ο δρόμος των 5000 μέτρων αντιπροσωπεύει την ίδια περίπτωση απόσταση με τον [δόλιχο](#), αγώνισμα των [Αρχαίων ολυμπιακών αγώνων](#) που εισάχθηκε για πρώτη φορά το 720 π.Χ..

Το αγώνισμα περιλαμβάνεται στο πρόγραμμα των Θερινών [Ολυμπιακών Αγώνων](#) της νεότερης εποχής από το [1912](#) για τους άνδρες και από το [1996](#) για τις γυναίκες

Ο [δρόμος 10000 μέτρων](#) είναι αγώνισμα [στίβου](#) δρόμου αντοχής των [Ολυμπιακών Αγώνων](#) από τους Ολυμπιακούς της [Στοκχόλμης](#) (1912).

Το αντίστοιχο γυναικείο αγώνισμα εντάχθηκε στο [ολυμπιακό πρόγραμμα στίβου](#) το 1988, στους Ολυμπιακούς της [Σεούλ](#).

•**Φυσικά εμπόδια ή στιπλ:** 3000 μ. ανδρών (από το 1920) και γυναικών (από το [2008](#)).



Μαραθώνιος

42.195μ.

Ο Μαραθώνιος προέρχεται από την ιστορία ενός Έλληνα αγγελιοφόρου. Σύμφωνα με αυτή, ο Μιλτιάδης αμέσως μετά την περίφημη εκείνη μάχη απέστειλε τον Φειδιππίδη, που θεωρούνταν ο ταχύτερος τότε ημεροδρόμος του αθηναϊκού στρατού, από το πεδίο του Μαραθώνα στην Αθήνα για να αναγγείλει τη νίκη κατά των Περσών^[1].

Λέγεται ότι έτρεξε όλη την απόσταση χωρίς διακοπή και μπήκε στην Συνέλευση της Βουλής, όπου αναφώνησε "Νενικήκαμεν" (νικήσαμε) πριν καταρρεύσει και πεθάνει.[‡]

Ο νικητής του πρώτου ολυμπιακού μαραθωνίου το 1896 (μόνο για άνδρες) ήταν ο [Σπύρος Λούης](#), ένας Έλληνας μεταφορέας νερού. Νίκησε στους Ολυμπιακούς Αγώνες με χρόνο 2 ώρες 58 λεπτά και 50 δευτερόλεπτα. Ο μαραθώνιος των γυναικών εισήχθη στους Θερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες του [1984](#) (Λος Άντζελες, ΗΠΑ) και κερδήθηκε από την Joan Benoit των Ηνωμένων Πολιτειών με χρόνο 2 ωρών 24 λεπτά και 52 δευτερόλεπτα^[7]. Έχει γίνει παράδοση ο μαραθώνιος των ανδρών να είναι το τελευταίο αγώνισμα με τερματισμό στο Ολυμπιακό Στάδιο, και συχνά ώρες αργότερα, η τελετή λήξης. Ο μαραθώνιος των [Θερινών Ολυμπιακών Αγώνων του 2004](#) αναβίωσε στην παραδοσιακή διαδρομή από τον Μαραθώνα στην Αθήνα που τερματίζει στο Παναθηναϊκό στάδιο.

Στην [αρχαιότητα](#) δεν υπήρχε ως άθλημα «μαραθώνιος δρόμος», αλλά και ούτε είχε θεσμοθετηθεί κάτι παρόμοιο. Όταν οι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες έγιναν πραγματικότητα στο τέλος του 19ου αιώνα, οι ιδρυτές και οι διοργανωτές έψαχναν ένα μεγάλο γεγονός, που να υπενθυμίζει την αρχαία δόξα της Ελλάδας. Η ιδέα της οργάνωσης του αγώνα του μαραθωνίου προήλθε από τον Γάλλο γλωσσολόγο και ελληνιστή [Μισέλ Μπρεάλ](#) (*Michel Bréal*), ο οποίος πρότεινε κατά την αναβίωση των [Ολυμπιακών Αγώνων του 1896](#) στην Αθήνα «*την επανάληψη του διάσημου εκείνου δρόμου που εξετέλεσε ο στρατιώτης του Μαραθώνος*»





Βάδην



Το **βάδην** είναι αγώνισμα μεγάλων αποστάσεων του [στίβου](#). Είναι αγώνας που γίνεται με τα πόδια, αλλά διαφέρει από το τρέξιμο για το ότι τουλάχιστον ένα πόδι πρέπει να είναι σε επαφή με το έδαφος καθ'όλη τη διάρκεια του αγώνα. Οι αθλητές αξιολογούνται από κριτές. Οι αγώνες λαμβάνουν χώρα σε δρόμους ή στάδια, ενώ η απόσταση μπορεί να είναι από 3.000 μέτρα έως 100 χιλιόμετρα.

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες υπάρχουν οι αγώνες βάδην 20 χιλιομέτρων (για άνδρες και γυναίκες) και 50 χιλιομέτρων (για άνδρες).^[1] Οι δύο αγώνες διεξάγονται σε οδόστρωμα. Το [Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Στίβου](#) επίσης περιλαμβάνει αυτούς τους αγώνες



Το **δέκαθλο** είναι ένα σύνθετο αγώνισμα του [στίβου](#) το οποίο είναι εμπνευσμένο από το [πένταθλο](#) των Ολυμπιακών Αγώνων της αρχαίας Ελλάδας.



Το δέκαθλο βρίσκεται στο πρόγραμμα του στίβου από το 1912, στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Στοκχόλμης.



1η ημέρα

- 100 μέτρα
- Άλμα εις μήκος
- Σφαιροβολία
- Άλμα εις ύψος
- 400 μέτρα

2η ημέρα

- 110 μέτρα μετ' εμποδίων
- Δισκοβολία
- Άλμα επί κοντώ
- Ακοντισμός
- 1500 μέτρα



Το γυναικείο έπταθλο είναι ολυμπιακό αγώνισμα από το 1984,. Συγκεκριμένα, στο γυναικείο έπταθλο οι αθλήτριες διαγωνίζονται στα εξής αγωνίσματα:

- 1.100μ μετ' εμποδίων
- 2.[Άλμα εις ύψος](#)
- 3.[Σφαιροβολία](#)
- 4.200μ.
- 5.[Άλμα εις μήκος](#)
- 6.[Ακοντισμός](#)
- 7.800μ.



Ευ
αγωνίζεσθαι



Διαδικτυακές πηγές

<http://digitalschool.minedu.gov.gr/modules/ebook/show.php/DSDIM-G100/156/1110,4041/>

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A3%CF%84%CE%AF%CE%B2%CE%BF%CF%82>

Εικόνες από το διαδίκτυο