



Η ΜΕΤΑΛΗ

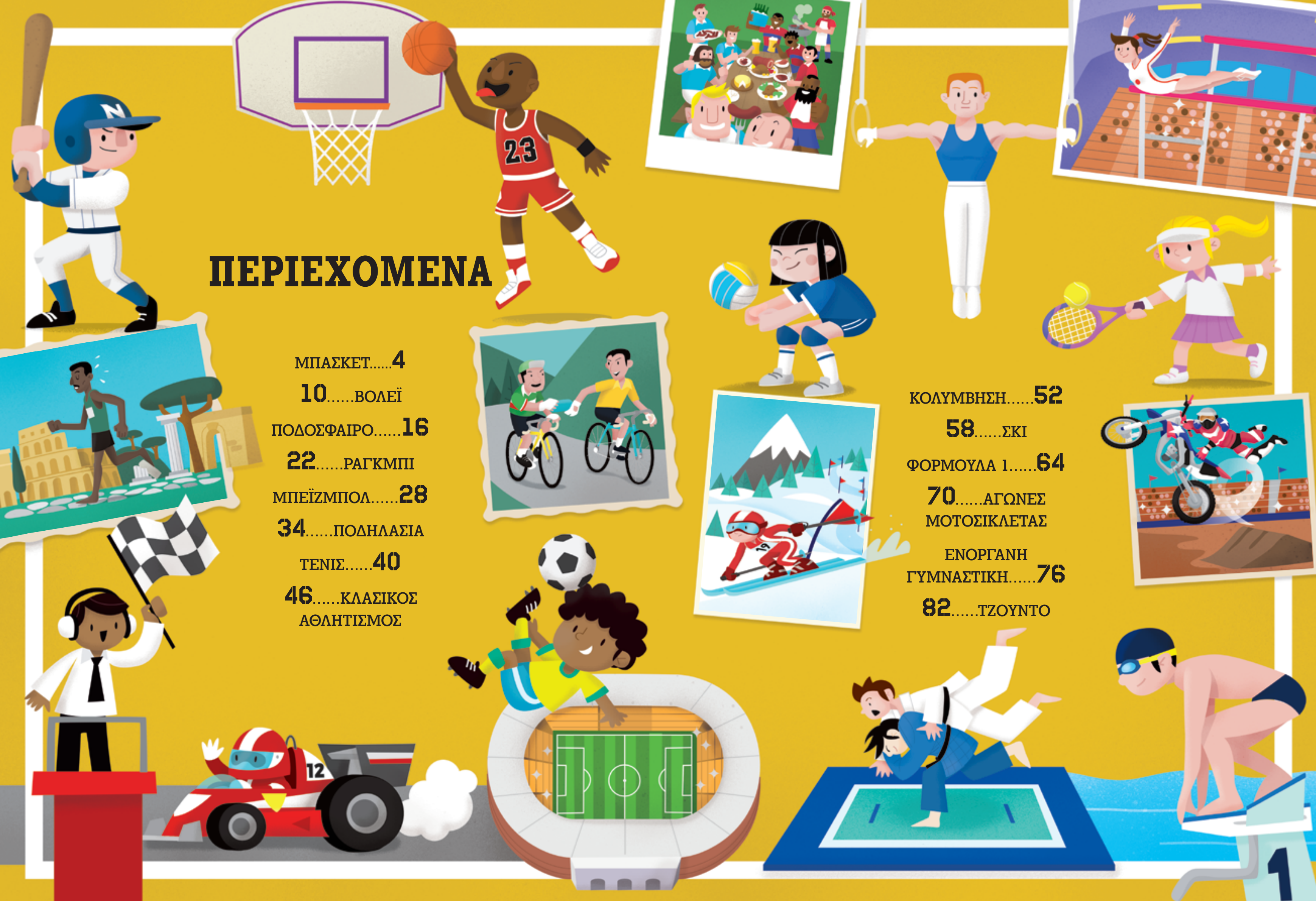
ΑΘΛΟΠΑΙΔΕΙΑ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΜΠΑΣΚΕΤ.....	4
10.....	ΒΟΛΕΪ
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ.....	16
22.....	ΡΑΓΚΜΠΙ
ΜΠΕΪΖΜΠΟΛ.....	28
34.....	ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ
ΤΕΝΙΣ.....	40
46.....	ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ.....	52
58.....	ΣΚΙ
ΦΟΡΜΟΥΛΑ 1.....	64
70.....	ΑΓΩΝΕΣ ΜΟΤΟΣΙΚΛΕΤΑΣ
ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ.....	76
82.....	ΤΖΟΥΝΤΟ








ΜΠΑΣΚΕΤ


Η καλαθοσφαίριση –ή μπάσκετ, όπως έχει επικρατήσει στην καθομιλουμένη– γεννήθηκε στις 15 Δεκεμβρίου 1891 στο Σπρίνγκφιλντ, στη Μασαχουσέτη των ΗΠΑ. Εκείνο τον χειμώνα, ο Τζέιμς Νέισμιθ, καθηγητής φυσικής αγωγής, αναλαμβάνει να βρει ένα άθλημα που θα ανταποκρινόταν στις απαιτήσεις του αφεντικού του: θα πρέπει να μπορεί να παίζεται σε γυμναστήριο, να διατηρεί τους μαθητές σε φόρμα αλλά, κάρη στην ελάχιστη σωματική επαφή, να μην υπάρχει κίνδυνος τραυματισμών. Έτσι γεννιέται το σύγχρονο μπάσκετ, οι 13 κανόνες του οποίου δημοσιεύονται επισήμως στη σχολική εφημερίδα στις 15 Ιανουαρίου 1892. Το 1946 εμφανίζεται το NBA (National Basketball Association), που αποτελεί σήμερα την πιο διάσημη επαγγελματική κατηγορία μπάσκετ στον κόσμο.


ΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ


- 

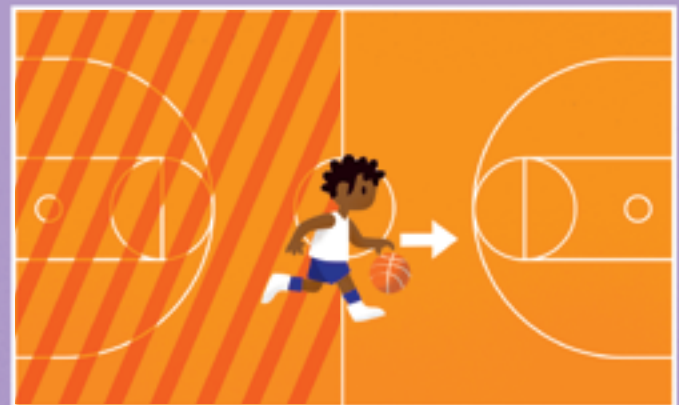
1
Οι πόντοι σημειώνονται όταν μπαίνει η μπάλα στο **καλάθι**. Όποιος σημειώσει περισσότερους πόντους... κερδίζει! Το κάθε καλάθι παίρνει 2 πόντους (αν το σουτ φεύγει μπροστά από τη γραμμή), 3 πόντους (αν το σουτ φεύγει πίσω από τη γραμμή) ή 1 πόντο (αν πρόκειται για ελεύθερη βολή που έχει δώσει ο διαιτητής σε φάουλ).
- 

2
Σε έναν αγώνα έρχονται αντιμέτωπες 2 ομάδες. Κάθε ομάδα έχει **5 βασικούς παίκτες** και 5 ή 7 αναπληρωματικούς, ανάλογα με το πρωτάθλημα. Δεν υπάρχει όριο στον αριθμό των αλλαγών.
- 

3
Το παιχνίδι παίζεται σε 4 περιόδους των **10 λεπτών** (όταν το παιχνίδι σταματάει, σταματάει και το χρονόμετρο) ή των **12** (στο NBA).
- 

4
Όποιος έχει την μπάλα πρέπει να κινείται **ντριμπλάροντας**, δηλαδή κτυπώντας την μπάλα με το ένα χέρι. Μπορεί να σταματήσει να ντριμπλάρει μόνο για να κινηθεί προς το καλάθι αλλά πρέπει να κάνει μέχρι 2 βήματα.
- 

5
Σημειώνεται φάουλ όταν ένας παίκτης, στην κόντρα του με τον αντίπαλο, δε σέβεται τον **κανόνα του «προσωπικού χώρου»**, εισβάλλει δηλαδή στον χώρο που ορίζεται με τα χέρια, τη λεκάνη και τα πόδια του αντιπάλου.
- 

6
Η ομάδα που έχει την κατοχή της μπάλας έχει στη διάθεσή της **24 δευτερόλεπτα** για να κάνει επίθεση. Αν δεν τα καταφέρει, η μπάλα περνάει στην αντίπαλη ομάδα.
- 

7
Αφού περάσει τη μεσαία γραμμή του γηπέδου, η ομάδα με την κατοχή της μπάλας **δεν μπορεί να επιστρέψει στο δικό της μισό του γηπέδου**, εκτός αν χάσει την μπάλα ή σημειώσει καλάθι.

ΟΙ ΦΑΝΤΑΣΤΙΚΟΙ 10

Ο πλέι μέικερ είναι ο «σκυνοθέτης» της ομάδας, ένας γκαρντ ξέρει να σουτάρει καλά, οι φόργουορντ είναι πολύπλευροι και ο σέντερ κινείται στην καρδιά της περιοχής: αυτοί είναι οι **ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΕΣ** του μπάσκετ.

Λάρι ο θρύλος
Εξαιρετικός σουτέρ, ήξερε επίσης να παίζει πολύ καλή άμυνα και ήταν διάσημος για τα «κλεψίματα» της μπάλας. Άλλαξε τους κανόνες του παιχνιδιού: πριν από το θεαματικό καλάθι του από πίσω από την μπασκέτα (το 1986), δεν επιτρέπεται να σημειώνεις έτσι πόντους!



ΛΑΡΙ ΜΠΕΡΝΤ
ΗΠΑ



ΚΟΜΠΙ ΜΠΡΑΪΑΝΤ
ΗΠΑ

Το μαύρο μάμπα
Οφείλει το παρατσούκλι του στο γρήγορο στυλ παιχνιδιού, ακριβές και θεαματικό (το μαύρο μάμπα είναι ένα πολύ επικίνδυνο φίδι). Έχει τις περισσότερες διαδοχικές συμμετοχές στο All-Star Game του NBA: 12!



ΕΡΒΙΝ ΤΖΟΝΣΟΝ ΤΖ.
ΗΠΑ

Magic
Το παρατσούκλι Μάτζικ (= μαγικός) το απέκτησε στο λύκειο, απόδειξη ότι το ταλέντο του άνηθε από τα εφηβικά του χρόνια. Έγινε διάσημος για τις «τυφλές» πάσες του, τις πάσες δηλαδή που γίνονται σε διαφορετική κατεύθυνση από εκείνη όπου κοιτάζει.



ΜΑΪΚΑ ΤΖΟΡΝΤΑΝ
ΗΠΑ

Air Jordan
Αν και ο προπονητής τον έδιωξε από τη σχολική ομάδα, στη συνέχεια έγινε ένας από τους μεγαλύτερους παίκτες στην ιστορία. Ήταν πρωταγωνιστής σε μια από τις πιο θεαματικές στιγμές του μπάσκετ: στον διαγωνισμό καρφωμάτων στο All-Star Game του NBA το 1988, όταν... πέταξε κυριολεκτικά προς το καλάθι.

ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ ΠΟΝΤΩΝ ΑΝΑ ΑΓΩΝΑ
30,12



ΜΑΝΟΥ ΤΖΙΝΟΒΙΛΙΑ
Αργεντινή

Ειδικότητά του είναι να μπερδεύει τους αντιπάλους στην περιοχή: πηγαίνει στο καλάθι κάνοντας δύο βήματα χωρίς ντρίμπλα προς διαφορετική κατεύθυνση. Ενστικτώδης και απρόβλεπτος, είναι ο παίκτης τον οποίο όλοι οι προπονητές θα ήθελαν να έχουν στην ομάδα τους σε αποφασιστικές σημάσιες στιγμές.

Ο Μότσαρτ των καλαθιών
Θεωρείται ένας από τους καλύτερους Ευρωπαίους καλαθοσφαιριστές όλων των εποχών. Εξαιρετικός σουτέρ, ιδίως από τη γραμμή του τρίποντου, έπαιζε με τεχνική και χάρη: το 1985 σημείωσε 112 πόντους σε έναν μόλις αγώνα.



ΚΑΡΙΜ ΑΜΙΝΟΒ-ΤΖΑΜΠΑΡ
ΗΠΑ

Ο αρχηγός
Με 38.387 πόντους είναι ο πρώτος σκόρερ στην ιστορία του NBA. Οι αμυντικοί δεν κατάφεραν να σταματήσουν το «σκάι κουκ» του, μια ραβέρσα δικής του επινόησης. Λόγω ενός προβλήματος στα μάτια έπαιζε με ειδικά γυαλιά.



ΝΒΑΖΑΝ ΠΕΤΡΟΒΙΤΣ
Κροατία (πρώην Γιουγκοσλαβία)



ΣΕΡΓΚΕΪ ΜΙΧΕΛΟΦ
Ρωσία (πρώην ΕΣΣΔ)

ΤΟ ΤΡΟΠΑΙΟ ΤΟΥ ΝΒΑ
Το πιο πολυπόθητο βραβείο στο μπάσκετ είναι το Τρόπαιο Πρωταθλήτη Λάρι Ο'Μπράιαν, δηλαδή το τρόπαιο που δίνεται κάθε χρόνο στη νικητήρια ομάδα του NBA. Δημιουργήθηκε το 1977 και πήρε το όνομά του το 1984 προς τιμήν ενός κομισάριου του NBA. Αναπαριστά μια μπάλα που μπαίνει σ' ένα καλάθι.

Ελληνικό Φρικιό (Greek Freak)
Προερχόμενος από οικογένεια Νιγηριανών μεταναστών αλλά με μεγάλη αγάπη για τη γενέτειρά του, την Ελλάδα, το 2019 αναδεικνύεται Πολυτιμότερος Παίκτης του NBA σε ηλικία μόλις 24 ετών.



ΓΙΑΝΝΗΣ ΑΝΤΕΤΟΚΟΥΝΜΠΟ
ΕΛΛΑΔΑ

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΟΝΤΩΝ ΣΕ ΑΓΩΝΑ
52



ΛΕΜΠΡΟΝ ΤΖΕΪΜΣ
ΗΠΑ

Ο βασιλιάς Τζέιμς
Αστέρι του μπάσκετ από τότε που ήταν παιδί, είναι ο πιο νέος παίκτης που έφτασε τους 20.000 πόντους στην καριέρα του. Πολυτάλαντος, είναι ο μοναδικός που συγκαταλέγεται στους 25 κορυφαίους παίκτες όλων των εποχών για τους πόντους, τις ασίστ και τα κλεψίματά του.

ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΟΙ ΠΟΝΤΟΙ
25

ΤΟ ΗΞΕΡΕΣ;

Ο άνθρωπος των ρεκόρ

Είναι ο **ΟΥΙΑΤ ΤΣΑΜΠΕΡΛΕΪΝ**, ένας από τους μεγαλύτερους πρωταθλητές του παγκόσμιου μπάσκετ. Είναι επίσης αξιωματικώς ο μεγαλύτερος παίκτης για τους 100 πόντους που σημείωσε σε έναν μόνο αγώνα. Αυτό συνέβη στις 2 Μαρτίου 1962 και η ομάδα του, η Φιλαδέλφεια ΓουόριORS, νίκησε τους Νιου Γιορκ Νικς με 169-147.

100

Οι παίκτες που έπαιξαν πιο πολύ

Μεταξύ των παικτών που έπαιξαν πιο πολύ είναι και ο Αμερικανός **TIM NTANKAN**, που κέρδισε 5 τίτλους NBA μέσα σε τρεις διαφορετικές δεκαετίες: το 1999, το 2003, το 2005, το 2007 και το 2014.



Ο μεγαλύτερος μέσος όρος πόντων

Ο Αμερικανός **ΤΖΕΡΙ ΓΟΥΕΣΤ**, το 1965, σημείωσε 40 πόντους σε 6 συνεχόμενους αγώνες. Τελείωσε τη σεζόν με έναν μέσο όρο 46,3 πόντων ανά αγώνα. Το ρεκόρ του παραμένει ακτύπητο μέχρι σήμερα. Ο Μάικλ Τζόρνταν το πλησίασε... με έναν μέσο όρο 45,2 πόντων σε 5 αγώνες.

46,3

Ο λογότυπος του NBA

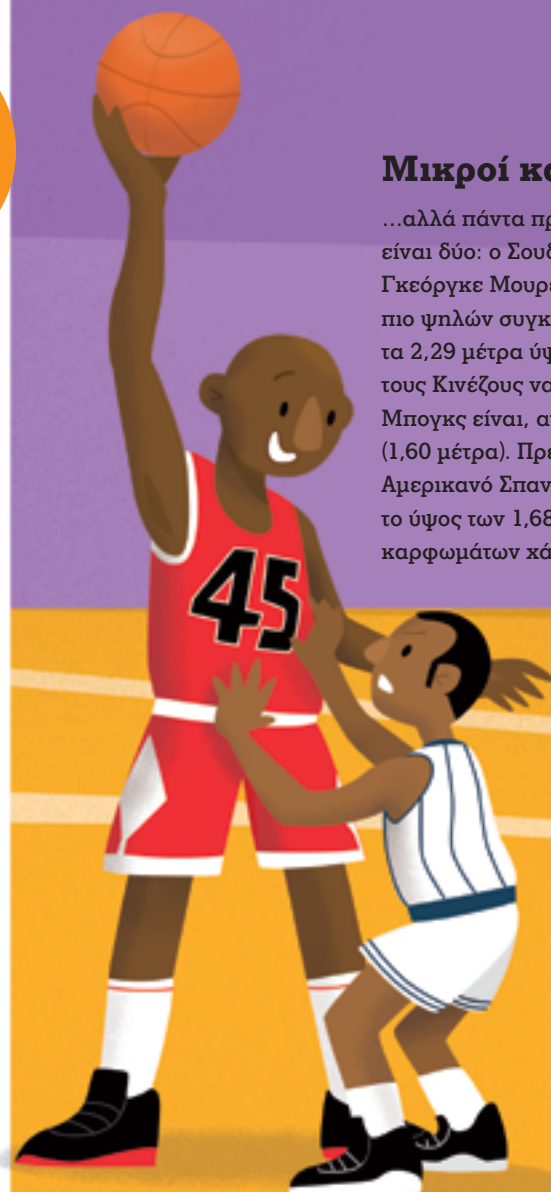
Ο Τζέρι Γουέστ είναι επίσης ένας μεγάλος θρύλος του αμερικανικού μπάσκετ. Πολλοί πιστεύουν ότι ο λογότυπος που σχεδιάστηκε το 1969 και αποτελεί ακόμα και σήμερα **ΤΟ ΣΥΜΒΟΛΟ ΤΟΥ NBA** είναι εμπνευσμένος από τον τρόπο με τον οποίο κινούνταν.



Μικροί και μεγάλοι άντρες...

...αλλά πάντα πρωταθλητές! Στο NBA οι **ΓΙΓΑΝΤΕΣ** είναι δύο: ο Σουδανός Μανούτε Μπολ και ο Ρουμάνος Γκεόργκε Μουρεσάν, με ύψος 2,31 μέτρα. Μεταξύ των πιο ψηλών συγκαταλέγεται και ο Γιάο Μινγκ, που με τα 2,29 μέτρα ύψος καταρρίπτει τον μύθο που θέλει τους Κινέζους να είναι κοντοί. Ο Αμερικανός Μάγκσι Μπογκς είναι, αντιθέτως, ο **ΠΙΟ ΚΟΝΤΟΣ** παίκτης (1,60 μέτρα). Πρέπει επίσης να αναφέρουμε τον Αμερικανό Σπανι Γουέμπ, ο οποίος, το 1986, παρά το ύψος των 1,68 μέτρων, κέρδισε έναν αγώνα καρφωμάτων κάρη στο άλμα του.

231 εκ.



160 εκ.

Η δυναστεία των ταύρων

Ας πούμε ότι μπορείς να κερδίσεις έναν τίτλο NBA, αλλά ξέρεις να κάνεις *θρι πιτ*, δηλαδή **ΝΑ ΠΑΡΕΙΣ ΤΡΕΙΣ ΞΕΡΑ ΤΙΤΛΟΥΣ**; Οι Σικάγο Μπουλς (οι ταύροι του Σικάγο) το πέτυχαν δύο φορές, από το 1991 ως το 1993 και από το 1996 ως το 1998. Οι Μπόστον Σέλτικς, όμως, είχαν ήδη σημειώσει ένα απίστευτο ρεκόρ: κέρδισαν το πρωτάθλημα οκτώ σερί σεζόν, από το 1959 ως το 1966!



Σουπεργούμαν!

Η Αμερικανίδα **ΛΙΣΑ ΛΕΣΛΙ** ήταν η πρώτη παίκτρια του WNBA (η θηλυκή εκδοχή του NBA) που κατάφερε να καρφώσει την μπάλα. Αλλά οι επιτυχίες της δεν τελείωσαν εδώ. Με τις ΗΠΑ κέρδισε τέσσερις Ολυμπιάδες, το 1996, το 2000, το 2004 και το 2008. Η Λίσα είχε ξεχωρίσει ήδη από τα χρόνια του κολεγίου, σημειώνοντας 101 ΠΟΝΤΟΥΣ σε έναν μόνο αγώνα.

101



Η ΚΑΤΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΚΑΛΑΘΙΟΥ

Αρχικά το μπάσκετ παιζόταν με αθηναϊκά **καλάθια** (*basket* στα αγγλικά) που χρησιμοποιούνταν για το **μάζεμα των φρούτων**. Οι διαιτητές, κάθε φορά που σημειωνόταν πόντος, έπρεπε να μαζέψουν την μπάλα από το καλάθι για να ξαναρχίσει το παιχνίδι. Τα πρώτα δικτάκια στα καλάθια χρησιμοποιήθηκαν μόλις στις αρχές του εικοστού αιώνα.

35 δευτερόλεπτα δόξας

Ο Αμερικανός **ΤΡΕΪΣ ΜΑΚΓΚΡΕΪΝΤΙ** είναι ο συμπαίκτης που όλοι θα ήθελαν... όταν χρειάζεται να σημειώσει η ομάδα γρήγορα πόντους. Στις 9 Δεκεμβρίου 2004 είχε 35 δευτερόλεπτα δόξας: στο τέλος του αγώνα, σε λιγότερο από μισό λεπτό, σημείωσε **13 ΠΟΝΤΟΥΣ!**

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Μπάλα

Είναι επενδυμένη με ένα ειδικό αντιολισθητικό καουτσούκ. Η διάμετρος της διαφέρει αλλά γενικά παραμένει μεταξύ **23,8** και **24,8** εκατοστά για τα ανδρικά πρωταθλήματα και μεταξύ **23** και **23,5** εκατοστά για τα γυναικεία. Επίσης πρέπει να ρυθμίζεται και η πίεσή της, ώστε να μην είναι ούτε υπερβολικά φουσκωμένη ούτε ξεφουσκωτή.



Αθλητικά παπούτσια

Ευνόηως έχουν **ΑΕΡΟΣΟΛΑ** και πολλοί λένε ότι χρησιμοποιούνται κυρίως για να πετάνε οι παίκτες προς το καλάθι και όχι για να τρέχουν. Καλύπτουν και τον αστράγαλο, ώστε να προστατεύουν τους παίκτες όταν στρίβουν ή σταματάνε απότομα.



Εμφάνιση

Χρωματιστή, άνετη αλλά κυρίως... τυπική. Τα χρώματα και το σύμβολο είναι χαρακτηριστικά της ομάδας: σήμερα οι «ταύροι» του Σικάγο, οι «Κέλτες» της Βοστώνης και οι «καβαλάρηδες» του Κλίβελαντ είναι πραγματικοί μύθοι! Και, το πιο σημαντικό, όσον αφορά την άνεση: το μπάσκετ παίζεται με **ΑΜΑΝΙΚΟ ΜΠΛΟΥΖΑΚΙ** και όχι τίσερτ!





Μπάσκετ, βόλεϊ, τένις, κολύμβηση, ποδηλασία, ποδόσφαιρο και πολλά ακόμη: μια εγκυκλοπαίδεια αφιερωμένη στα πιο διάσημα αθλήματα, για να μάθετε πώς και γιατί γεννήθηκαν, τους βασικούς κανόνες τους και τον απαραίτητο εξοπλισμό για το καθένα. Επιπλέον, γνωρίστε τους σπουδαιότερους πρωταθλητές όλων των εποχών: θαυμάστε τη δύναμη των παικτών του μπέιζμπολ, την ταχύτητα των αθλητών του στίβου, την επιδεξιότητα των παικτών του ράγκμπι, την ευλυγισία των αθλητών της ενόργανης και άλλα πολλά.

Ένα διασκεδαστικό βιβλίο για νέους αθλητές αλλά και για εκείνους που απλώς θαυμάζουν τα αθλήματα, με υπέροχη εικονογράφηση και συναρπαστικές πληροφορίες!



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
ΓΑΤΟΪΟΥ 121, 144 52 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΤΗΛ.: 210 28 04 800 • FAX: 210 28 19 550
www.psichogios.gr e-mail: info@psichogios.gr

ΗΛΙΚΙΑ
6+

ISBN: 978-618-01-3010-2



9 786180 130102

ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 22752