

Α.Σ. ΡΗΓΑΣ - ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΥΤΑΝΖΟΓΛΕΙΟ ΣΤΑΔΙΟ

ΠΡΟΕΚΤΑΣΗ ΑΓΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ, 54638

☎ 2310 - 424.949, & Fax 2310 - 403.619

Web site: www.asrigas.gr

Πληροφορίες: Κατσίκας Φώτης

☎ 2310-424.949, Φαξ: 2310-403.619

Κινητό : 6932 - 626.625

E-mail: fotkatsi@phed.auth.gr

Προς

Τον Πρόεδρο της ΕΠ.Α.Κ.Α.Β 2013

✓ Κοιν.: Ε.Α.Σ. ΣΕΓΑΣ Θεσσαλονίκης

ΘΕΜΑ : ΤΟ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΩΝ ΠΠ-ΠΚ/Β

(ΜΕ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΠΑΛΜΟ - ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ).

Κύριε Πρόεδρε,

Ασχολούμαστε για πολλά χρόνια με το άλμα επί κοντώ. Οι στατιστικές και οι αριθμοί μας λένε ότι το αγώνισμα βρίσκεται αρκετά πίσω, σε σύγκριση με τα «πιο εύκολα» αγωνίσματα του στίβου. Εντοπίσαμε αρκετά σημεία, τα οποία συντελούν στο να βρίσκεται πίσω (στη βάση του), το άλμα επί κοντώ.

Πιστεύουμε ακράδαντα ότι μία από τις ΑΙΤΙΕΣ που το άλμα επί κοντώ έχει μικρή Βάση (λίγα παιδιά ασχολούνται με το αγώνισμα), είναι και ο «αποκλεισμός» του άλματος επί κοντώ από το πρόγραμμα των αγώνων των ΠΠ-ΠΚ/Β.

Το αγώνισμα θεωρείται επικίνδυνο, δύσκολο και απαιτητικό (σε υποδομή) με αποτέλεσμα να μη συμπεριλαμβάνεται ούτε στο πρόγραμμα των ΠΠ/ΠΚ-Β. Από την επικίνδυνη και λανθασμένη ένταξη του επί κοντώ στο KIDS' ATHLETICS, όπου κανένα σωστό στοιχείο δεν διδάσκεται, ξανασυναντάμε το επί κοντώ μόνο στο πρόγραμμα των ΠΠ/Α δηλαδή, μετά από 5-6 χρόνια.

ΠΡΟΤΑΣΗ

«ΝΑ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΦΘΕΙ ΤΟ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ

ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΩΝ ΠΠ-ΠΚ/Β»

(υποχρεωτικά με «Μεταλλικό παλμό» - άκαμπτο κοντάρι).

Οι λόγοι που συνηγορούν στην ένταξη του «κοντώ» στο πρόγραμμα των ΠΠ/Β είναι:

1. Η γνωριμία των παιδιών με το αγώνισμα, είναι πλέον ασφαλής, εύκολη και ακίνδυνη, μέσα από το πρόγραμμα «παίζω επί κοντώ». Οι αθλητές μαθαίνουν τα βασικά στοιχεία του αγωνίσματος, του «Μεταλλικού παλμού».

Με την ευκαιρία προτείνουμε το «παίζω επί κοντώ» να αντικαταστήσει την επικίνδυνη μορφή του άλματος επί κοντώ του Kids' Athletics.

Η παρακολούθηση του «επί κοντώ» στο Kids' Athletics μπορεί να σας πείσει. Τίποτε σωστό δεν γίνεται! Πώς είναι δυνατόν, σε αυτή την ηλικία, να τρέχουν τα παιδιά με το κοντάρι στα χέρια, να «τοποθετούν» σωστά, να περνούν από τη σωστή πλευρά, να στηρίζονται στο κοντάρι, να προσγειώνονται με ισορροπία και τόσα άλλα; Το κυριότερο! ο κίνδυνος πτώσης, караδοκεί).

2. Εάν, το παιδί που ξεκίνησε τον αθλητισμό έγκαιρα, στην ηλικία των 9-10 ετών, παίζοντας και γνωρίζοντας όλα τα αγωνίσματα, το αφήσουμε μακριά από το επί κοντώ μέχρι την ηλικία των 14-15 ετών (ΠΠ/Α) τότε, οι «εν δυνάμει επικοντιστές» θα έχουν σίγουρα στραφεί σε κάποιο άλλο αγώνισμα.
3. Τα παιδιά που απέκτησαν το ρυθμό του αγωνίσματος «παίζοντας επί κοντώ» είναι σε θέση να εκτελούν τα βασικά του αγωνίσματος με το μεταλλικό παλμό (άκαμπτο κοντάρι). Ξέρουν τα βασικά (τη λαβή του κονταριού, τρέξιμο με το κοντάρι, τοποθέτηση, απογείωση, πέρασμα του πήχη). Γιατί να μη δώσουμε την ευκαιρία σε αυτούς, τους «εν δυνάμει» επικοντιστές, να αρχίσουν να εξοικειώνονται, όπως όλα τα άλλα παιδιά, με το αγώνισμά τους; Δεν έχει σημασία που η επίδοση θα είναι 1.60, 1.80, ή 2.00 μέτρα. Μπορούν και πρέπει να μπουν στην οικογένεια των επικοντιστών πριν τους κερδίσει κάποιο άλλο αγώνισμα.
4. Ο μεταλλικός παλμός δεν απαιτεί ξεχωριστά κοντάρια στην προπόνηση και τον αγώνα. Ένα σπασμένο κοντάρι ή ένας σπασμένος πήχης του άλματος σε ύψος ή του επί κοντώ (μήκους 2.8 με 3.0μ.), μπορούν κάλλιστα να χρησιμεύσουν -για όλους τους αθλητές- στην αρχή του αγωνίσματος.
5. Το «λύγισμα» του εύκαμπτου κονταριού πράγματι είναι δύσκολο και απαιτητικό. Για κάθε γκρουπ αθλητών, χρειάζονται πολλά κοντάρια, ανάλογα με τα προσόντα και τα σωματικά χαρακτηριστικά των αθλητών (βάρος, ανάστημα, ταχύτητα, εμπειρία, κ.ά.). Αφήνουμε, για τους «μελλοντικούς επικοντιστές» και τους προπονητές τους, το μέγα πρόβλημα της εύρεσης των «εύκαμπτων κονταριών» για τις προπονήσεις και τους αγώνες. *Η αγορά ενός «εύκαμπτου κονταριού» κοστίζει από 300 € μέχρι και πάνω από 700 €!*
6. Η υποχρεωτική χρήση του «μεταλλικού παλμού» αφενός μεν θα δώσει ίσες ευκαιρίες σε όλους και αφετέρου τη δυνατότητα στον προπονητή της επαρχίας να ξεκινήσει το επί κοντώ με **ΕΝΑ κοντάρι** (ακόμη και ένα σπασμένο πήχη του ύψους), αφού με επιδόσεις 1.8, 2.0, 2.2 ήδη ο αθλητής θα ονομάζεται επικοντιστής. Η επίδοση θα παραμένει «προσιτή» σε όλους, ας είναι σε

χαμηλότερα επίπεδα από τους μεγαλύτερους αθλητές ΠΠ-ΠΚ/Α, που θα έχουν πρόσβαση και σε εύκαμπτο κοντάρι.

ΕΙΝΑΙ ΚΑΙΡΟΣ ΝΑ ΑΡΧΙΣΟΥΝ ΟΙ ΠΠ/ΠΚ-Β ΤΟ ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ

ΕΣΤΩ ΜΕ 1.80 ή 2.00 ΜΕΤΡΑ.

ΕΙΝΑΙ ΚΑΙΡΟΣ ΟΣΟΙ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΝΟΥΝ ΜΕ ΤΟΝ ΑΠΑΙΤΗΤΙΚΟ

«ΡΥΘΜΟ» ΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ

ΝΑ ΟΝΟΜΑΣΤΟΥΝ «ΕΠΙΚΟΝΤΙΣΤΕΣ»

ΠΡΟΤΑΣΗ

ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΒΕΤΕ ΤΟ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ
ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ
ΤΩΝ ΠΠ/ΠΚ-Β
ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΜΕ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΠΑΛΜΟ

Σημείωση:

Η πρόταση κατατίθεται εγγράφως στον ΣΕΓΑΣ και στις ΕΠ.Α.Κ.Α.Β. από το 2004 και δυστυχώς, δεν είχαμε την ΤΙΜΗ να έχουμε τα επιχειρήματα των υπευθύνων του ΣΕΓΑΣ, που στηρίζουν τη μη ένταξη του αγωνίσματος.

Προτείνω να ζητήσετε τη γνώμη των ειδικών του αγωνίσματος, όσων ασχολούνται καθημερινά με το επί κοντώ, και μετά να αποφασίσετε.

Προσωπικά, είμαι πεπεισμένος εδώ και πολλά χρόνια, ότι οι ΠΠ/Β μπορούν να ασχοληθούν και με το επί κοντώ.

Θεσσαλονίκη 19-11-2013

Με Τιμή

Δρ. Κατσίκας Φώτιος

Προπονητής στον ΑΣ ΡΗΓΑΣ Θεσσαλονίκης