

Δρ. Φώτιος Στ. Κατσίκας
Προπονητής Επί Κοντώ
Βασ. Όλγας 164,
Τ.Κ. 54646 Θεσσαλονίκη
Τηλ.: Οικία: 2310424949
κινητό : 6932626625
e-Mail: fotkatsi@phed.auth.gr
Web page: www.asrigas.gr

Θεσσαλονίκη 19-11-2013

Προς

Τον Πρόεδρο της ΕΠ.Α.Κ.Α.Β. 2013

Κοιν.: ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Θεσσαλονίκης

ΘΕΜΑ : ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΠΑΙΖΩ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ»

Κύριε Πρόεδρε,

Το εργαστήριο Βιοκινητικής του Τ.Ε.Φ.Α.Α./Α.Π.Θ., σε συνεργασία με τον Α.Σ. ΡΗΓΑΣ Θεσσαλονίκης, δραστηριοποιήθηκαν με στόχο τη διάδοση του άλματος επί κοντώ. Εφήρμοσαν ένα πρόγραμμα διδασκαλίας του άλματος επί κοντώ για την πλατιά μάζα των αθλητών/τριών του Στίβου. Το πρόγραμμα με την ονομασία «**Παίζω επί κοντώ**» μπορεί να εφαρμοστεί παντού. Σε σχολεία, σε αθλητικούς συλλόγους, σε κοινωνικούς Φορείς, σε πόλεις και σε χωριά. Μπορεί να εφαρμοστεί σε γήπεδα ποδοσφαίρου, σε πλατείες, σε αλάνες, σε κλειστές αίθουσες ή ανοιχτούς χώρους. Εφαρμόζεται με ασφάλεια σε κάθε μέσο προσγείωσης· σε στρώματα του επί κοντώ, σε στρώματα του ύψους, της γυμναστικής, ακόμη και στην άμμο (βλέπετε σελίδα 3^η, εικόνες 6 & 7).

Με δυο λόγια, εφαρμόζεται παντού ΕΥΚΟΛΑ και κυρίως ΑΚΙΝΔΥΝΑ.



«Παίζω Επί κοντώ» στην ΠΛΑΤΕΙΑ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΟΥΣ (με παιδιά από 6 μέχρι 56! χρόνων).

Πρόκειται για ένα πρόγραμμα που δίνει τη δυνατότητα σε όλα τα παιδιά, να γνωρίσουν το άλμα επί κοντώ σε εύκολες συνθήκες. Πρόκειται για μια φανταστική εμπειρία. **Όλα** τα παιδιά που δοκιμάζουν «το χαίρονται», τα **περισσότερα** μένουν κατενθουσιασμένα. Για **τα λίγα** όμως, που έχουν και τα «ανάλογα προσόντα» αποτελεί μια εμπειρία που δεν θα την ξεχάσουν ποτέ. Σε αυτά τα παιδιά, που είναι «γεννημένα για το επί κοντώ», δίνουμε την ευκαιρία να ανακαλύψουν το ταλέντο τους... **Ίσως** ανάμεσά τους να βρίσκεται και ο μελλοντικός **Sergey Bubka** και ο μόνος τρόπος να το μάθει είναι να δοκιμάσει το επί κοντώ έστω για μία φορά, έστω και με τη μορφή του «παίζω επί κοντώ».

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ

A. Για την ενημέρωση όσων θα κληθούν να αποφασίσουν για την χρησιμότητα ή όχι του προγράμματος ή όσων θα θελήσουν να δοκιμάσουν στο άλμα επί κοντώ, σας πληροφορούμε ότι:

✓ Το σπαστό κοντάρι **τοποθετείται** μπροστά από τον ασφαλέστερο χώρο προσγείωσης που διαθέτουμε. Στρώμα επί κοντώ (σελίδα 3, εικόνα 8), στρώμα ύψους (εικόνα 4), στρώματα γυμναστικής (πρώτη σελίδα) ακόμη και μπροστά από σκάμμα με άμμο (εικόνα 6,7).

✓ Ο αθλητής τρέχει **χωρίς κοντάρι στα χέρια του**, πιάνει το κοντάρι που ελέγχει ο Γυμναστής (εικόνα 2,3,...) και εκτελεί απλές ασκήσεις απογείωσης και αιώρησης.

✓ Ο μαθητής είναι σε θέση να εκτελεί από την πρώτη στιγμή διάφορες ασκήσεις.

✓ Σε διάστημα 30 λεπτών, **Όλοι οι μαθητές** εκτελούν τις **απλές ασκήσεις**.

✓ **Οι καλοί** φτάνουν σε ασκήσεις που είναι βασικές για το επί κοντώ.

✓ **Οι καλύτεροι** είναι σε θέση να κάνουν κανονικό «άλμα επί κοντώ» με στροφή και πέρασμα του πήχη (εικόνα 3,4,5,7,8) !!!

B. Τα παιδιά που θα επιλεγούν για να δοκιμάσουν, θα πρέπει :

✓ να θέλουν να δοκιμάσουν.

✓ να είναι παιδιά που τολμούν.

✓ να ελέγχουν το σώμα τους σε ασκήσεις εδάφους και εξάρτησης.

✓ να μην είναι **υπέρβαρα** !!!

Γ. Για να έχουν μέλλον στο αγώνισμα θα πρέπει :

✓ να μαθαίνουν εύκολα νέες κινήσεις.

✓ να είναι γρήγορα.

✓ να είναι παιδιά με προσόντα «ψυχικά και σωματικά».

Όμως, ακόμη και αυτός που γεννήθηκε για να γίνει επικοντιστής, για να ανακαλύψει το **ταλέντο** του θα πρέπει να **γνωρίσει το αγώνισμα** θα πρέπει να δοκιμάσει το **επί κοντώ έστω μια φορά**.

Η γνωριμία των μικρών μαθητών με το επί κοντώ παλαιότερα, ήταν δύσκολη, χρονοβόρα και επικίνδυνη (κυρίως λόγω της «μεταφοράς» του κονταριού από το μικρό μαθητή).

Σήμερα, με τη βοήθεια του σταθερού κονταριού «σπαστό κοντάρι» **ΟΛΟΙ** μπορούν να δοκιμάσουν - να γνωρίσουν το άλμα επί κοντώ **εύκολα, γρήγορα και κυρίως ακίνδυνα**.

Η πρόθεσή μας είναι να δώσουμε την ευκαιρία σε όσο το δυνατόν περισσότερα παιδιά να γνωρίσουν το επί κοντώ. Στα πλαίσια μιας «πilotικής» έρευνας πήγαμε σε όλους, όσους ζήτησαν τη βοήθειά μας. **Πήγαμε:** Πτολεμαΐδα, Κοζάνη, Βελβεντό, Καπνοχώρι, Λάρισα, Νικήτη Χαλκιδικής, Βερδικούσα Ελασσόνας, Τρίκαλα, Βόλο, Κομοτηνή και στη Θεσσαλονίκη (Παλέ ντε σπορ, γήπεδο Νεάπολης, Αμπελόκηπων, Καυτανζόγλειο, πλατεία Αριστοτέλους). Τελευταία 17.11.13 σε Βελβεντό, όπου το επί κοντώ (των ΜΙΝΙ) έκλεψε την παράσταση. Στις **7.12.13** θα γίνει κοντώ ΜΙΝΙ και ΠΠ/Β στη Θεσσαλονίκη. Θα σας κοινοποιήσω (και θα επισυνάψω) τις συμμετοχές και τα αποτελέσματα, έγκαιρα.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΝΕ: Να αγκαλιάσετε το «παίζω επί κοντώ» και να το εντάξετε σε κάποιο πρόγραμμα αθλητικών Δραστηριοτήτων. Με τη βοήθεια σας, περισσότερα παιδιά θα γνωρίσουν το άλμα επί κοντώ (**εύκολα, γρήγορα και κυρίως ακίνδυνα**). Περισσότερα παιδιά θα ασχοληθούν με το αγώνισμα δημιουργώντας έτσι μια πλατιά βάση. Με πλατιά βάση θα δικαιούμαστε να περιμένουμε και περισσότερους ... στην κορυφή του αγωνίσματος.

Με αθλητικούς χαιρετισμούς

Δρ. Κατσίκας Φώτιος

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΠΑΙΖΩ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ» ΣΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ
Από το 2000 μέχρι και 17.11.2013



Εικόνα 1 : ΒΟΛΟΣ



Εικόνα 2 : Πλατεία ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΟΥΣ



Εικόνα 3 : Πλατεία ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΟΥΣ



Εικόνα 4 : Γήπεδο ΝΕΑΠΟΛΗΣ



Εικόνα 5 : Βελβεντό Κοζάνης 17.11.13



Εικόνα 6: Καπνοχώρι ΚΟΖΑΝΗΣ (στην άμμο)



Εικόνα 7 : Καπνοχώρι ΚΟΖΑΝΗΣ Γυμνάσιο



Εικόνα 8 : Τρίκαλα (ΤΕΦΑΑ Τρικάλων)