

**ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΤΟΜΕΑΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**« ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ: Η ΠΑΛΗ ΚΑΙ ΤΟ JIU-JITSU»**

**Όνοματεπώνυμο φοιτήτριας: Αναστασία Ρεμπή**

**Όνοματεπώνυμο φοιτητή: Αργύρης Στάθης**

**ΑΜ:9980201700219**

**ΑΜ:9980201700216**

**Επιβλέπων καθηγητής : Χρήστος Κόλλιας**

**Αθήνα, 2023**

© Copyright **Αναστασία Ρέμπη** , **Αργύρης Στάθης** Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών Εθνικής Αντιστάσεως 41, 172 37, Δάφνη, Αθήνα

Σημείωμα Συγγραφέα: Η παρούσα Πτυχιακή Εργασία η οποία αφορά το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΕΚΠΑ υποβλήθηκε τον Ιούλιο του 2023. Η ερευνήτρια/ης είναι υπεύθυνοι σχετικά με περιεχόμενό τους και βεβαιώνει ότι πρόκειται για απότοκο προσωπικής εργασίας. Τηρήθηκαν κατά την εκπόνηση και ολοκλήρωσή της οι κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.

## ***Ευχαριστίες***

*Ευχαριστώ ιδιαίτερα τον επιβλέποντα καθηγητή μου..... για την πολύτιμη βοήθεια και στήριξή του σε όλη τη διάρκεια της εργασίας μου. Η υπομονή και η μεθοδικότητά του ήταν μοναδικά εργαλεία για την ολοκλήρωση της έρευνάς μας.*

## **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

<b>Εισαγωγή</b>	<b>5</b>
<b>1.Σκοπός της έρευνας</b>	<b>6</b>
<b>1.1 Η διαδικασία και ο σκοπός της έρευνας</b>	<b>7</b>
<b>1.2 Μεθοδολογία</b>	<b>8</b>
<b>1.2.1 Περιορισμοί</b>	<b>8</b>
<b>1.3 Αξιοπιστία και εγκυρότητα</b>	<b>9</b>
<b>Κεφάλαιο 2</b>	
<b>2. Η Πάλη</b>	<b>10</b>
<b>2.1 Ιστορική προσέγγιση – κανόνες</b>	<b>11</b>
<b>2.1.1 Ειδική διαδικασία για τους Ολυμπιακούς Αγώνες</b>	<b>12</b>
<b>2.2 Αγώνες- Η διαιτησία-</b>	<b>14</b>
<b>Διάρκεια</b>	
<b>2.3 Η κατάταξη των αγώνων ανά ομάδες - Διοργανώσεις</b>	<b>15</b>
<b>2.4 Προβλήματα- Σχολή Πάλης Γ΄ Κατηγορίας</b>	<b>18</b>
<b>Κεφάλαιο 3</b>	
<b>3. Jiu-Jitsu</b>	<b>24</b>
<b>3.1 Ιστορική προσέγγιση</b>	<b>26</b>

**3.2 Κανόνες –**

**Αξιολόγηση αθλητών 28**

**Κεφάλαιο 4**

**Αποτελέσματα- Συμπεράσματα 30**

**4.1 Αποτελέσματα έρευνας 30**

**4.2 Συμπεράσματα 32**

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 35**

## **Εισαγωγή**

Η παρούσα πτυχιακή εργασία αποτελείται από δυο μέρη. Πιο ειδικά στο Α Μέρος γίνεται η αναφορά στο σκοπό και τη διαδικασία που ακολούθησε η ερευνήτρια για την ολοκλήρωσή της. Αναφέρονται επίσης ζητήματα εγκυρότητας, όπως και αξιοπιστίας και μάλιστα οι περιορισμοί που πρέπει να ληφθούν υπόψη, καθώς πρόκειται για μια ποιοτική έρευνα. Είναι άξιο να σημειωθεί μάλιστα, ότι οι αθλητές που έλαβαν μέρος είχαν ασχοληθεί και με τα δυο αυτά αθλήματα, και με το jiu jitsu, όπως και με την πάλη, ώστε να έχουν μια ολοκληρωμένη άποψη. Οι προθέσεις έτσι, και η διάθεση εν γένει της ερευνήτριας, ήταν τέτοια, ώστε να μην επηρεάσει καθόλου τις απαντήσεις τους και να διέπεται από αντικειμενικότητα το έργο της γενικότερα. Στο σημείο αυτό, ολοκληρώνεται το πρώτο κεφάλαιο του Α' Μέρους και στη συνέχεια ακολουθεί το δεύτερο κεφάλαιο, το οποίο και αναφέρεται στο άθλημα της πάλης.

Πραγματοποιείται η ιστορική προσέγγιση, όπως και αναφέρονται ενδεικτικά κάποιιοι κανόνες, ενώ παράλληλα γίνεται λόγος για τους Ολυμπιακούς Αγώνες και τη θέση της πάλης σε αυτούς συνδυαστικά με την ειδική διαδικασία. Ακόμη, αναλύεται το θέμα των διοργανώσεων των αγώνων, η διαιτησία, όπως και το θέμα της κατάταξης στις διάφορες ομάδες καθώς και η Σχολή Πάλης Γ' Κατηγορίας. Στο τρίτο κεφάλαιο γίνεται αναφορά στο άλλο άθλημα, το οποίο και συγκρίνεται με την πάλη, δηλαδή το Jiu-Jitsu. Επίσης, πραγματοποιείται ιστορική προσέγγιση όπως και τίθενται θέματα αξιολόγησης των αθλητών, καθώς και οι κανόνες που ακολουθούνται. Τέλος, το Β' Μέρος αποτελείται από το τέταρτο κεφάλαιο και που παρουσιάζονται τα αποτελέσματα και τα συμπεράσματα της έρευνας. Στη συνέχεια, στο Παράρτημα γίνεται λόγος για κάποιες από τις συνεντεύξεις, όπως αυτές λήφθηκαν. Παρουσιάζονται λοιπόν με ακρίβεια, χωρίς να επεμβαίνει η ερευνήτρια, ώστε και να ισχύουν όλα τα ζητήματα εγκυρότητας και αξιοπιστίας, όπως και η γενικότερη τήρηση της δεοντολογίας.

## **1.Σκοπός της έρευνας**

### **1.1 Η διαδικασία και ο σκοπός της έρευνας**

Οι συνεντευζιαζόμενοι ενημερώθηκαν προσωπικά από τους ερευνητές αρχικά προφορικά μέσω τηλεφωνικής επικοινωνίας και στη συνέχεια όπου ήταν εφικτό, έγινε εκ νέου δια ζώσης ενημέρωση. Έλαβαν στοιχεία σχετικά με το θέμα, τον τίτλο και γενικότερα τον σκοπό που είχε η έρευνα, ώστε να κατανοήσουν τον λόγο που καλούνταν να λάβουν μέρος. Οι απαντήσεις που έλαβαν οι ερευνητές, σχετικά με τη διάθεση των αθλητών για τη συμμετοχή τους στην έρευνα, ήταν ως επί το πλείστον θετική, ώστε και να επιβεβαιώνεται έτσι η συμμετοχή τους στη συνέχεια. Ακόμη, εφόσον γνώριζαν εκ των προτέρων τις ερωτήσεις, έγινε οποιαδήποτε αποσαφήνιση όχι μόνο για τα θέματα που συνδέονταν με την πρακτική δυναμική, αλλά και με θέματα που είχαν προσωπική διάσταση και ηθική παράμετρο. Είχαν κάθε δικαίωμα να δηλώσουν την αποχώρησή τους, χωρίς μάλιστα να ζητηθεί κάποια διευκρίνιση για αυτόν τον λόγο.

Εύλογο είναι ότι οι ερευνητές διατήρησαν ένα οικείο κλίμα κατά τη διάρκεια της συνέντευξης, ώστε αν υπήρχε οποιαδήποτε απορία από την πλευρά τους, να υπήρχε και η αντίστοιχη οικειότητα ώστε να επιλυθεί άμεσα. Επίσης, παραχωρήθηκε σε κάθε

ερώτηση όσος χρόνος ήταν επιθυμητός από την πλευρά τους, ώστε να είναι εφικτό να απαντήσουν κατά τρόπο ειλικρινή και αυθεντικό. Τα προσωπικά στοιχεία των ερευνητών ήταν στη διάθεσή τους και κατ' επέκταση ήταν εφικτό να επικοινωνήσουν οποτεδήποτε το έκριναν απαραίτητο ( Creswell, 2016).

## 1.2 Μεθοδολογία

Η παρούσα έρευνα είναι ποιοτική και ξεκίνησε τον Απρίλιο του 2023 και ολοκληρώθηκε τον Ιούνιο του ίδιου χρόνου. Είχε ως δείγμα 15 αθλητές, οι οποίοι και είχαν ασχοληθεί με τα δύο αθλήματα, και για τον λόγο αυτόν, είχαν και εμπειρισταωμένη άποψη σχετικά με την απόδοση σε αυτά. Άρα, το κύριο χαρακτηριστικό τους ήταν ότι είχαν κοινή εμπειρία και ότι βρίσκονταν σε κοινά αθλητικά πλαίσια. Είχαν δηλαδή, επιλεγεί εκ των προτέρων, καθώς είχαν όμορη αθλητική δραστηριότητα με κύριο στόχο να υπάρχει όλο και μεγαλύτερος αριθμός ατόμων, που είχαν βρεθεί στις ίδιες συνθήκες και εν γένει είχαν ακολουθήσει παρόμοια αθλητική πορεία. Ακολουθήθηκε κατά αυτόν τον τρόπο η σκόπιμη δειγματοληψία ομοιογενούς τύπου ( Creswell, 2016).

Οι συνεντευξιαζόμενοι λοιπόν, έλαβαν ημι-δομημένες συνεντεύξεις και ενημερώθηκαν για τον λόγο της έρευνας. Οποιαδήποτε απορία είχαν λύθηκε άμεσα με τους ερευνητές, οι οποίοι και τους ενημέρωσαν ότι οποιαδήποτε πληροφορία ζητούσαν ανά πάσα στιγμή ήταν εφικτό να δοθεί. Οι ερωτήσεις επίσης είχαν σταλεί εκ των προτέρων μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου μια εβδομάδα, προτού τις απαντήσουν οι συνεντευξιαζόμενοι, ώστε και να υπάρχει χρόνος, σχετικά με την επίλυση των πιθανών αποριών ( Robson, 2010). Οι ερωτήσεις ήταν δομημένες με τέτοιο τρόπο, ώστε και να συγκεντρωθούν όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες και έτσι να υπάρχει ένα ορθό αποτέλεσμα με όσο το δυνατόν πιο σαφή συμπεράσματα στο τέλος ( Creswell, 2016).



### **1.2.1 Περιορισμοί**

Η έρευνα έχει συγκεκριμένους περιορισμούς, καθώς τα άτομα είναι λίγα στον αριθμό, άρα και δεν μπορούν να είναι τα αποτελέσματα καθοριστικά, αλλά απαιτείται περαιτέρω έρευνα που θα έχει περισσότερους συνεντευξιαζόμενους. Επίσης, η έρευνα έγινε στην Ελλάδα και σε συγκεκριμένους αθλητές, οι οποίοι είχαν ασχοληθεί και με τα δυο αθλήματα. Αυτό σημαίνει ότι σε άλλο περιβάλλον μπορεί να μην υπήρχαν τα ίδια αποτελέσματα, οπότε πρόκειται για ένα ορισμένο αριθμό αθλητών σε έναν ορισμένο χώρο. Αξίζει να διευκρινισθεί για άλλη μια φορά ότι τα άτομα αυτά είχαν όμορες εμπειρίες και από τα δύο αθλήματα, ώστε να είναι εφικτή και η περαιτέρω σύγκριση.

### **1.3 Αξιοπιστία και εγκυρότητα**

Αξιοσημείωτο είναι ότι η αξιοπιστία, καθώς και θέματα εγκυρότητας σχετικά με την έρευνα αποτελούσαν ιδιαίτερα σημεία τα οποία και απασχόλησαν εκ βάθρων την ερευνήτρια. Οπότε και υπήρξε ορισμένος μεθοδολογικός σχεδιασμός που ήταν οργανωμένος, βάσει ιδιαίτερης ακρίβειας και δη υπολογισμού, καθότι τα δεδομένα συνελέγησαν με αντικειμενικά κριτήρια και μάλιστα χωρίς να υπάρχει πρόθεση είτε ένδειξη απόκρυψης στοιχείων ή αλλοίωσης της προσωπικής θέσης που είχαν σχετικά με τα δυο αθλήματα. Για την λεπτομερή αποτύπωση των στοιχείων και την ολοκληρωμένη εικόνα της κατάστασης, η ερευνήτρια τήρησε ουδετερότητα πριν, κατά τη διάρκεια και στο τέλος της κάθε συνέντευξης. Δεν αποτύπωσε την προσωπική της θέση, ώστε οι συνεντευξιαζόμενοι να παραμείνουν ανεπηρέαστοι, σχετικά με τις απόψεις τους. Ήταν λοιπόν αποστασιοποιημένη, και δεν υπήρξε καμία κριτική σε όσα εξέφραζαν οι συγκεκριμένοι συνεντευξιαζόμενοι, που πιθανότατα μια τέτοια κίνηση να τους άλλαζε κάποια γνώμη ή γενικότερα να τους επηρέαζε (Creswell, 2016 ; Ίσαρη & Πούρκος, 2015).

## Κεφάλαιο 2

### 2. Η Πάλη

#### 2.1 Ιστορική προσέγγιση - κανόνες

Η πάλη είναι ένα αρχαίο άθλημα το οποίο μάλιστα υπάρχει μέσα στο Πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων , ενώ υφίστανται δυο είδη Ολυμπιακής πάλης και πιο ειδικά η ελληνορωμαϊκή και η ελευθέρα. Με μια πιο διεισδυτική προσέγγιση, η πάλη αποτελεί μια μορφή φυσικής άσκησης και μάλιστα ήταν ιδιαίτερα δημοφιλής στον αρχαίο κόσμο καθώς μάλιστα εκεί θεμελιώθηκαν και οι πρώτοι κανονισμοί. Το έτος 708 π. Χ., ήταν ενταγμένο στο ολυμπιακό πρόγραμμα κατά τη διάρκεια της 18<sup>ης</sup> Ολυμπιάδας, κατά το 1896 το άθλημα της πάλης ήταν επίσης ενταγμένο στους πρώτους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας. Το όνομα ελληνορωμαϊκή ήταν για την τιμή των δυο πολιτισμών της αρχαιότητας, δηλαδή του ελληνικού και του ρωμαϊκού, μέσα από τους οποίους και αντλήθηκαν οι κανονισμοί και η περαιτέρω τεχνική του αθλήματος. Επίσης, από το 1904 και έπειτα το εν λόγω άθλημα ήταν στο πλαίσιο της Διεθνούς Ομοσπονδίας Ερασιτεχνικής Πάλης – FILA- και έχει στην ουσία δυο είδη την ελληνορωμαϊκή και την ελευθέρα. Από το 2004 η γυναικεία πάλη συμπεριλήφθηκε στο Πρόγραμμα των ολυμπιακών αγώνων.( Ελληνική Ομοσπονδία Πάλης, <https://www.elop.gr/%CE%BF%CE%BB%CF%85%CE%BC%CF%80%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AC-%CE%B1%CE%B8%CE%BB%CE%AE%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1/>).

Όσον αφορά την ελληνορωμαϊκή πάλη, οι παλαιστές, έχουν τη δυνατότητα να πιάνονται κατά τη διάρκεια του αγώνα και να προχωρούν σε λαβές σε σημεία από τη μέση και άνω, ενώ κάθε προσπάθεια για την εφαρμογή λαβής όσον αφορά τα πόδια, στην ουσία ακυρώνεται και ο κάθε αθλητής κάνει μια προσπάθεια, ώστε και να ξεφύγει

από την δύσκολη αυτή κατάσταση. Όταν ακουμπάει, πιάνει το πόδι του αντιπάλου στην ουσία τιμωρείται και παίρνει εις βάρος του κάποιους πόντους – σημεία.

Πιο αναλυτικά, οι παλαιστές αθλητές διακρίνονται σε κατηγορίες, σύμφωνα με τα κιλά τους και έκαστος αθλητής κατά τη διάρκεια των αγώνων φοράει ένα μαγιό το οποίο μπορεί να έχει χρώμα κόκκινο ή μπλε. Ο νικητής γενικότερα, πρέπει να έχει κερδίσει δυο σετ – γύρους, όπου ο κάθε ένας έχει διάρκεια έξι λεπτά. Σε περίπτωση παράτασης δεν ισχύει το εξάλεπτο και αυτό ισχύει όταν πρόκειται για αγώνες, οι οποίοι και είναι ελευθέρως. Όταν μάλιστα ο γύρος λήξει με ισοπαλία, δίχως σημεία, τότε προκύπτει κλήρωση. Ο τυχερός αθλητής έχει προλάβει και έχει δέσει τον αντίπαλο από το πόδι που είναι όρθιος στη μέση του αγωνιστικού χώρου. Οι περιπτώσεις που όρθιος αθλητής δεν έχει παραχωρήσει κάποια σημεία, είναι ελάχιστες και γενικότερα η διάρκεια της παράτασης είναι το μέγιστο μισή ώρα και ο παλαιστής ο οποίος έχει δέσει σε αυτό το διάστημα, δεν έχει λάβει σημείο, τότε χάνει τον γύρο. ( Κωνσταντόπουλος, 2008).

Οι αθλητές που ανήκουν σε οποιαδήποτε κατηγορία όταν καλούνται να παλέψουν σε μια διοργάνωση της United World Wrestling είναι ανάγκη να πληρούν τις διατάξεις της ενδυμασίας, όπως είναι στον Οδηγό. Στον τελευταίο υπάρχουν σχέδια μαγιό, τα οποία είναι καινοτόμα και σύμφωνα με τους κανονισμούς της πάλης. Κατά τη διάρκεια της ζύγισης οι παλαιστές είναι ανάγκη να ενημερώνονται εάν υπάρχει κάποιο πρόβλημα σχετικά με την ενδυμασία τους και αν δεν πληρούν τις κατάλληλες προϋποθέσεις κατά το τέλος του αγώνα η εθνική ομοσπονδία του αθλητή, τότε τιμωρείται. Εάν όμως, ο αθλητής είναι στο ταπί με λάθος χρώμα ενδυμασίας το σώμα, τότε της διαιτησίας θα του παραχωρήσει έναν ενδεικτικό χρόνο προθεσμίας ενός λεπτού ώστε να μπορέσει να είναι σύμφωνος με τους κανόνες. Εάν μέσα σε αυτό το διάστημα ο παλαιστής δεν συμμορφωθεί, τότε χάνει τον αγώνα. Πιο συγκεκριμένα οι παλαιστές

- Δεν μπορούν να φέρουν το έμβλημα είτε συμβολισμούς άλλης χώρας
- Δεν επιτρέπεται να αλείφουν το σώμα τους με ουσίες, λάδια κ. ά.
- Δεν μπορούν να είναι ιδρωμένοι
- Δεν έχουν τη δυνατότητα να καλύπτουν τις κλειδώσεις και τα δάκτυλα με επιδέσμους, εξαιρείται η περίπτωση τραυματισμού
- Δεν μπορούν να φορούν κάποιο αντικείμενο το οποίο και είναι αιχμηρό και μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμό

- Επίσης οι γυναίκες δεν επιτρέπεται να έχουν στηθόδεσμο με μεταλλικό μέρος  
<https://www.elop.gr/wp-content/uploads/2017/10/UWW-%CE%9A%CE%91%CE%9D%CE%9F%CE%9D%CE%99%CE%A3%CE%9C%CE%9F%CE%A3-%CE%A0%CE%91%CE%9B%CE%97%CE%A3.pdf>



Αξιοσημείωτη είναι η κατοχή της παλαιστικής ταυτότητας όπου έκαστος αθλητής οφείλει να έχει και μάλιστα οι βετεράνοι που συμμετάσχουν σε Παγκόσμια Πρωταθλήματα, όπως και σε διεθνείς διοργανώσεις είναι απαραίτητη η χρήση της διεθνούς παλαιστικής ταυτότητας. Η τελευταία επίσης, μπορεί και τους καλύπτει και σε επίπεδο ασφάλειας σε περίπτωση ατυχήματος, που πιθανολογείται να προκληθεί κατά τον αγώνα. Τα έξοδα λοιπόν, σε διεθνείς αγώνες καλύπτονται με την εν λόγω κάρτα.

Σχετικά με τις κατηγορίες ηλικίας, οι παμπαίδες είναι από 14- 15 έτη, οι παίδες από 16- 17, οι έφηβοι από 18- 20 έτη και οι U23 από 19 – 23 έτη. Οι παραπάνω κατηγορίες πρέπει να υποστηρίζονται και με την γονεϊκή άδεια . Οι άνδρες είναι ηλικίας από 20 ετών και πάνω και οι Βετεράνοι από 35 και άνω. Στις γυναίκες οι κατηγορίες διακρίνονται σε πανκορασίδες, κορασίδες, νεανίδες, γυναικών στη γυναικεία πάλη και γυναικών στη γυναικεία πάλη/ολυμπιακές κατηγορίες.

Η διεξαγωγή των αγώνων πραγματοποιούνται σύμφωνα με το σύστημα άμεσου αποκλεισμού με τον ιδανικό αριθμό αθλητών που είναι 4 -8-16-32 ....Στην περίπτωση που ο αριθμός δεν θεωρείται ιδανικός, τότε είναι ανάγκη να γίνει η διεξαγωγή των

προκριματικών αγώνων. Ειδικότερα, το ζευγάρι πραγματοποιείται μέσα από αύξουσα σειρά των αριθμών που έχουν κληρωθεί και όλοι οι ηττημένοι εκ των δυο φιναλίστ είναι *repêchés* και υφίστανται δυο έτερα γκρουπ *repêchage*, που είναι από τον α και τον β φιναλίστ. Ξεκινούν με τους ηττημένους του α γύρου και όσοι νικήσαν στα δυο τελευταία *repechage* τότε αυτοί λαμβάνουν έκαστος χάλκινο μετάλλιο. Επιπλέον, η κάθε κατηγορία βάρους αρχίζει και ολοκληρώνεται σε μια ημέρα. Η σειρά που πραγματοποιούνται είναι η εξής: α) προκριματικά ματς- γύροι, β) προκριματικοί γύροι, γ) ματς *repechage* και τέλος ματς τελικών. <https://www.elop.gr/wp-content/uploads/2017/10/UWW-%CE%9A%CE%91%CE%9D%CE%9F%CE%9D%CE%99%CE%A3%CE%9C%CE%9F%CE%A3-%CE%A0%CE%91%CE%9B%CE%97%CE%A3.pdf>

### **2.1.1 Ειδική διαδικασία για τους Ολυμπιακούς Αγώνες**

Οι πρωταθλητές, ο πρώτος και ο δεύτερος του Παγκοσμίου Πρωταθλήματος από τον προηγούμενο χρόνο, είναι και οι πρώτοι στην σειρά του ζευγαρώματος, με τον πρώτο να εγγράφεται στην κορυφή του πίνακα και με τον δεύτερο πρωταθλητή στην κάτω πλευρά του τμήματος. Είναι οι δυο που δεν λαμβάνουν αριθμό κλήρωσης, σε αντίθεση με τους υπόλοιπους που λαμβάνουν.

Ένας παλαιστής που έχει υποπέσει σε κάποιο σοβαρό παράπτωμα ενάντια στο ευ αγωνίζεσθαι, όπως ακόμη ενάντια της ιδεολογίας και της γενικότερης αντίληψης που ισχύει στην UWW. Σχετικά με τη συνολική, όπως και με την παγκόσμια πάλι ο αθλητής είναι δυνατόν να έχει διαπράξει κάποιο παράπτωμα είτε μπορεί να έχει βιαιοπραγήσει. Αν ισχύει η συγκεκριμένη περίπτωση, τότε θα τοποθετείται με τρόπο αυτόματο το DSQ στο όνομά του. Στην περίπτωση του ντόπινγκ, γράφεται επίσης στο όνομά του η εν λόγω ένδειξη.

### **2.2 Αγώνες- Η διαίτησία- Διάρκεια**



Σχετικά με τη διαιτησία, ισχύει η εξής διάταξη ένας αρχηγός ταπί, ένας διαιτητής, και ένας κριτής. Ειδικότερα, ο τρόπος που επιλέγονται ή ορίζονται οι τρεις αυτοί παράγοντες είναι σύμφωνα με τον Κανονισμό του Διεθνούς Σώματος Διαιτησίας , ώστε να απαγορεύεται η αντικατάσταση ενός μέλους κατά τη διάρκεια κάποιου ματς . Εξαιρέσεις υφίστανται σε περιπτώσεις ασθένειας. Είναι απαγορευτικό να υπάρχουν στη διαιτησία άτομα της ίδιας εθνότητας με τους αθλητές. Επίσης, το σώμα διαιτησίας μπορεί να λαμβάνει αποφάσεις κατά πλειοψηφία δηλαδή δυο προς ένα είτε επίσης ομόφωνα , έχοντας ως εξαίρεση την πτώση όπου σε αυτήν την περίπτωση απαιτείται η γνώμη από τον αρχηγό του ταπί.

Ενδεικτικά είναι καθήκον του σώματος διαιτησίας η παρακολούθηση κάθε αγώνα με ιδιαίτερη προσοχή και με ορθή κρίση των τεχνικών, ώστε το αποτέλεσμα το οποίο και παραπέμπει στον κριτή και τον αρχηγό ταπί να είναι αντίστοιχο στη μορφή του αγώνα. Πιο ειδικά, ο αρχηγός ταπί, όπως επίσης ο διαιτητής και ο κριτής προχωρούν στην

αξιολόγηση με τρόπο ξεχωριστό, ώστε και να διατυπώνεται μια καθοριστική απόφαση. Πρέπει και οι δυο να βρίσκονται υπό τη διεύθυνση του αρχηγού ταπί, που μπορεί να είναι και ο συντονιστής των εργασιών στις οποίες προβαίνει το συγκεκριμένο σώμα διαιτησίας. Η διαιτησία ακόμη πρέπει να χρησιμοποιεί ορισμένο λεξιλόγιο της UWW και δεν πρέπει να γίνονται συζητήσεις μεταξύ τους, εκτός σε περιπτώσεις που είναι ανάγκη να γίνει σύσκεψη, όπως και όταν πρόκειται για την ομαλή πραγματοποίηση των καθηκόντων τους. Ακόμη, ο διαιτητής έχει συνεργασία με τον κριτή και είναι ανάγκη να δίδεται έμφαση στο να διευθύνει τον αγώνα, δίχως να υπάρχει απρόσκοπτη επέμβαση. Έτσι λοιπόν, με το σφύριγμα ξεκινάει, ακόμη διακόπτεται είτε λήγει ο αγώνας. Ακόμη, ο αρχηγός ταπί προχωράει στον συντονισμό των εργασιών διαιτητή όπως και κριτή, και είναι ανάγκη να εκπληρώνει τα καθήκοντα που προβλέπονται στην πάλη.

### **Ποια είναι η διάρκεια του αγώνα**

Στην κατηγορία παμπαίδων – παιδών υπάρχουν δυο περίοδοι που διαρκούν δυο λεπτά και η παύση είναι τριάντα δευτερόλεπτα ανάμεσα στις δυο περιόδους. Στην κατηγορία εφήβων- ανδρών είναι δυο περίοδοι που έχουν διάρκεια τριών λεπτών με παύση επίσης τριάντα δευτερόλεπτα ανάμεσα στις δυο περιόδους. Ο νικητής είναι εκείνος που ανακηρύσσεται σύμφωνα με το άθροισμα των βαθμών ανάμεσα στις δυο περιόδους για το τέλος του κανονικού χρόνου. Σε όλες τις διοργανώσεις μάλιστα υπάρχει ηλεκτρονικός πίνακας ο οποίος και μετράει τον χρόνο από 0 ως και 6 λεπτά. Μάλιστα, η τεχνική υπεροχή που είναι μεγαλύτερη των 8 βαθμών στην ελληνορωμαϊκή πάλη όπως και των 10 βαθμών στην ελευθέρα γυναικεία προσδίδει την νίκη και επίσης αποτελεί ορόσημο για τη λήξη του αγώνα. Με σημείο της πτώσης κατά τρόπο αυτόματο λήγει το ματς, χωρίς να υπάρχει ορισμένη περίοδος κατά την πραγματοποίησή του. Επιπροσθέτως, κατά την ελευθέρα και τη γυναικεία πάλη η διάρκεια είναι τρία λεπτά και αν κατόπιν των δυο λεπτών στην πρώτη περίοδο κανένας από τους παλαιστές δεν έχει κάποια σημεία, τότε ο διαιτητής είναι υποχρεωμένος να προσδιορίσει τον καλούμενο παθητικό παλαιστή.

**Πώς κερδίζονται οι αγώνες:** Πιο ειδικά μπορούν να κερδηθούν α) εξαιτίας πτώσης, β) εξαιτίας τραυματισμού, γ) μετά από τις τρεις δοθείσες παρατηρήσεις στον αντίπαλο κατά τη διάρκεια του αγώνα, δ) εξαιτίας τεχνικής υπεροχής, ε) εξαιτίας κάποιας ποινής, στ) κατόπιν αποκλεισμού, ζ) εξαιτίας των σημείων τα οποία κερδίζονται τουλάχιστον

ένα παραπάνω σημείου από τον αντίπαλο , κατόπιν του αθροίσματος των δυο περιόδων.

Αν υπάρχει ισοβαθμία, τότε ο νικητής προσδιορίζεται λαμβάνοντας τα ακόλουθα σημεία : την μεγαλύτερη αξία της λαβής και τον αριθμό αυτών, τις πιο λίγες παρατηρήσεις, τα τεχνικά σημεία τα οποία ήταν τελευταία ή αν ήταν ένα τότε λαμβάνεται το τελευταίο. Ενδεικτικά, αν το τελευταίο σημείο έχει σημειωθεί από τον μπλέ, τότε είναι εκείνος νικητής. Στην περίπτωση που το τελευταίο τεχνικό σημείο έχει σημειωθεί από τον μπλε , ωστόσο ο κόκκινος έχει πραγματοποιήσει λαβή δυο σημείων, τότε ο νικητής είναι ο κόκκινος. Εάν ένας παλαιστής δέχεται τρεις παρατηρήσεις τότε είναι ηττημένος και η τρίτη επίσης παρατήρηση δίδεται κατά τρόπο ομόφωνο από το σώμα της διαιτησίας και μάλιστα είναι ανάγκη να γίνει αποδεκτό το αίτημα σχετικά με το challenge.

Το τελευταίο, είναι η ενέργεια βάσει της οποίας ο προπονητής μπορεί να προτείνει τη διακοπή του αγώνα και ο delegate διαιτητής είτε ο εκπρόσωπος του και ακόμη ο αρχηγός ταπί ώστε να μπορέσουν να προσδιορίσουν μια ενέργεια η οποία και είναι υπό αμφισβήτηση. Αυτό μπορεί να γίνει στις διοργανώσεις, όπου και υπάρχει επίσημα από την UWW είτε από την επιτροπή που οργανώνει τους αγώνες. Επίσης, ο προπονητής σημειώνει challenge όταν προχωράει στην ενεργοποίηση του κουμπιού που υπάρχει πρόβλεψη κυρίως για τη συγκεκριμένη περίπτωση κατόπιν της απονομής είτε της άρνησης απονομής των βαθμών για την αμφισβητούμενη ενέργεια από τη διαιτησία. Στην περίπτωση που ο παλαιστής δεν δεχτεί την εν λόγω απόφαση του προπονητή, τότε απορρίπτεται και το challenge και το ματς δεν σταματάει.

### **2.3 Η κατάταξη των αγώνων ανά ομάδες- Διοργανώσεις**

Κύρια αρχή είναι ότι οι αγώνες που γίνονται ανά ομάδες πραγματοποιούνται βάσει των επίσημων κατηγοριών βάρους της UWW, είναι δηλαδή οκτώ κατηγορίες. Η κάθε μία από τις ομάδες μπορεί να αλλάξει τους αθλητές της κάθε συνάντησης και οι οποίοι βέβαια έχουν ήδη ζυγιστεί.

Η ομάδα επίσης που είναι η νικήτρια παρουσιάζει τα κάτωθι κριτήρια:

Πρώτον έχει τις πιο πολλές νίκες, όταν προκύψει η άθροιση των βαθμών κατά τις δυο συναντήσεις.

Δεύτερον παρουσιάζει το σύνολο στους βαθμούς κατάταξης , κατόπιν των δυο ματς



Τρίτον έχει τις πιο πολλές νίκες εξαιτίας της πτώσης είτε της ποινήs από αποκλεισμό

Τέταρτον παρουσιάζει τις πιο πολλές νίκες εξαιτίας της υπεροχής

Πέμπτον όταν η ομάδα έχει τους πιο πολλούς τεχνικούς βαθμούς σε όλη τη διοργάνωση

Έκτον λαμβάνεται υπόψιν το αποτέλεσμα από το τελευταίο ματς

Ένας αθλητής παλαιστήs είναι σε θέση κινδύνου, όταν η γραμμή της πλάτης του είτε των ώμων του είναι κάθετα είτε παράλληλα προς το ταπί , διαμορφώνοντας με αυτό μια γωνία η οποία και είναι πιο μικρή από ενενήντα μοίρες. Μάλιστα, η θέση κινδύνου συνδέεται και με το ότι ο παλαιστήs είναι σε άμυνα και βρίσκεται σε γέφυρα , ώστε και να αποφευχθεί η πτώση του. Είτε ο παλαιστήs είναι σε άμυνα με την πλάτη και ακουμπάει σε έναν από τους δυο ώμους είτε μπορεί να κυλάει στους ώμους του.



Η Ελληνική Ομοσπονδία Πάλης παρουσιάζει ενεργό δράση στη χώρα μας και το έτος ίδρυσής της είναι το 1935, όταν στην ουσία πραγματοποιήθηκε συνίδρυση των εξής αθλημάτων: Πάλης, Πυγμαχίας και Άρσης Βαρών. Μάλιστα, από το 1965 παρατηρήθηκε η αυτονόμησή της , ώστε να ιδρυθεί η ΕΟΦΠ και έχει πάνω από 100.000 άτομα που είναι εγγεγραμμένα σε ελληνορωμαϊκή, Ελευθέρα και Γυναικεία Πάλη. Πιο συγκεκριμένα η ελληνική πάλη εκπροσωπήθηκε σχεδόν σε όλες τις Ολυμπιάδες , εκτός από το 1904 στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Σεντ Λούις, όταν εκεί περιλαμβανόταν το στυλ που αφορούσε την ελευθέρα και το οποίο δεν είχε διαδοθεί στον ευρωπαϊκό κόσμο, όπως και το 1908 όταν δεν εγκρίθηκαν οι Έλληνες παλαιστήs. Υποστηρίχθηκε ότι δεν υπήρχε πιθανότητα να διακριθούν οι Έλληνες παλαιστήs και μάλιστα εκπροσωπήθηκε η χώρα μας από κανέναν αθλητή πάλης στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1908. Ωστόσο, ως μια γενική εικόνα οι αθλητές της πάλης είχαν μια πολύ θετική εξέλιξη, καθώς μπόρεσαν να εκπροσωπήσουν την χώρα και να κατακτήσουν

δώδεκα ολυμπιακά μετάλλια όπως και πολλές διακρίσεις σε ολυμπιακό επίπεδο, σε παγκόσμιους πανευρωπαϊκούς, όπως και μεσογειακούς και βαλκανικούς αγώνες. Ενδεικτικά, γίνεται αναφορά σε κάποιους αθλητές όπως το 1896 ήταν ο Γ. Τσίτας που πήρε το ασημένιο, ο Σ. Χριστόπουλος το χάλκινο. Το 1968 η τρίτη θέση κατακτήθηκε από τον Π. Γαλακτόπουλο και στους επόμενους Ολυμπιακούς έλαβε το ασημένιο.

Εν συνεχεία, το 1980 ο Μηγιάκης, έχοντας ως προπονητή τον Γαλακτόπουλο έγινε χρυσός Ολυμπιονίκης και στους ίδιους αγώνες ο Χατζηϊωαννίδης από τον Άτλαντα της Καλλιθέας έλαβε το χάλκινο στην ελευθέρα. Στη συνέχεια, το ασημένιο έλαβε ο Δ. Θανόπουλος από τον Εθνικό Αθηνών και το χάλκινο ο Χ. Χολίδης. Ο τελευταίος από τον Άτλαντα Καλλιθέας, υπήρξε και ο μοναδικός αθλητής, ο οποίος και έλαβε μετάλλιο, καθώς διεκδίκησε το χάλκινο το 1988 στη Σεούλ. Επίσης, φίλαθλοι όπως και παράγοντες αλλά και δημοσιογράφοι έχουν χαρακτηρίσει την πάλη, όπως το άθλημα των Ολυμπιακών αγώνων και συμπληρώθηκαν οι επιτυχίες από τον Αλ. Καρτάνοφ το 2000 στο Σίδνεϋ, με το χάλκινο και το 2004 ο Κιουρεγκιάν στην ελληνορωμαϊκή. Υπήρξαν πολλοί παλαιστές επίσης γνωστοί και ιδιαίτεροι, όπως ήταν ο Ζερβίνης, ο Μπίρης, εότε ο Φαρμακίδης, ο Γεωργούλης, ο Οθων Μοσχίδης, ο Καρυπίδης, οι αδελφοί Γιώργος και Παναγιώτης Ποικιλίδης, και άλλοι που είχαν λάβει θέση στην πρώτη εξάδα αντίστοιχα στις κατηγορίες τους. Η Ελληνική Ομοσπονδία Φιλάθλων Πάλης στη χώρα μας έχει προχωρήσει στις εξής διοργανώσεις:

A) 1986: Το Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα ανδρών ελληνορωμαϊκής & ελευθέρως πάλης

B) 1993: Το Παγκόσμιο πρωτάθλημα νέων ελληνορωμαϊκής πάλης

Γ) 1994: Το Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα ανδρών ελληνορωμαϊκής πάλης

Δ) 1998: Το Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα νεανίδων ελληνορωμαϊκής πάλης

E) 1999: Το Παγκόσμιο πρωτάθλημα ανδρών ελληνορωμαϊκής

ΣΤ) 2001: Το Παγκόσμιο πρωτάθλημα ανδρών ελληνορωμαϊκής

Z) 2002: Το Παγκόσμιο πρωτάθλημα γυναικείας πάλης

Η) 2016: Το Παγκόσμιο πρωτάθλημα Βετεράνων

Θ) 2017: Το Παγκόσμιο πρωτάθλημα παιδών -νεανίδων

Είναι άξιο λόγου ότι το 2012 στη χώρα μας, πραγματοποιήθηκε το Διεθνές Τουρνουά «ΟΛΥΜΠΙΑ», όπου και συμμετείχαν πολλοί αθλητές από διάφορες υψηλές δυνάμεις της Πάλης. Επιπλέον, χαρακτηριστικό είναι το Διεθνές Τουρνουά «ΟΛΥΜΠΙΑ», που είναι και μέρος του calendar της FILA ( Παγκόσμια Ομοσπονδία Πάλης) ενώ επιπλέον αναδεικνύει συνδυαστικά με την ειδική τελετή στον χώρο της Αρχαίας Ολυμπίας, στην ουσία μια διοργάνωση σταθμός σχετικά με την παραμονή της Πάλης στους Ολυμπιακούς Αγώνες

(Ελληνική Ομοσπονδία Πάλης,  
<https://www.elop.gr/%ce%b9%cf%83%cf%84%ce%bf%cf%81%ce%af%ce%b1/>).

#### **2.4 Προβλήματα- Σχολή Πάλης Γ' Κατηγορίας**

Παρά το ενδιαφέρον που υπάρχει στη χώρα μας για το άθλημα αυτό, δυστυχώς όμως το 2002 έγινε λόγος να τεθεί εκτός Αγώνων η ελληνορωμαϊκή πάλη, καθώς υποστηρίχθηκε ότι δεν έχει τηλεοπτικό ενδιαφέρον. Πιο συγκεκριμένα, ο πρόεδρος της ΔΟΕ Ζαγκ Ρογκ ήταν προκλητικός καθώς πρόκειται για ένα άθλημα, το οποίο και παραπέμπει στην αρχαία Ελλάδα και μάλιστα οι συζητήσεις αυτές ήταν σε μια περίοδο που η Αθήνα διεκδικούσε τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Εξάλλου, το 2007 ο Ρογκ επανήλθε για το θέμα της πάλης, εστιάζοντας στο ότι ένα άθλημα είναι δυνατόν να διαγραφεί σε περιπτώσεις φαινομένων διαφθοράς, είτε ιδιαίτερης πτώσης σε θέμα δημοτικότητας. Σχετικά με το ντόπινγκ το πρώτο άθλημα που ήταν σε ιδιαίτερη επικινδυνότητα, ήταν εκείνο της άρσης βαρών την τελευταία τριακονταετία. Μάλιστα, η δημοτικότητα της πάλης, είχε ιδιαίτερη μείωση στις αναπτυγμένες οικονομικά χώρες οι οποίες και διαθέτουν τα περισσότερα χρηματικά ποσά για τα τηλεοπτικά δικαιώματα, όπως είναι ενδεικτικά η Ιταλία, η Αγγλία, οι ΗΠΑ, η Γερμανία και η Φιλανδία, των οποίων οι παλαιστές είχαν ορισμένη ιστορία και διακρίσεις το παρελθόν. Οπότε τα στοιχεία αυτά κατηύθηναν σε μια άρση αυτής της απόφασης. Σημαντική ήταν και η θέση της Ρωσίας, η οποία και είχε λάβει 11 μετάλλια στην ελληνορωμαϊκή όπως ακόμη στην ελευθέρα και την πάλη των γυναικών. Σχετικά με τη χώρα μας και την παρουσία της και διάκριση στο εν λόγω άθλημα ήταν σημαντική η θέση

της όπως ήδη έχει γίνει λόγος για την κατάκτηση μεταλλίων των Ελλήνων αθλητών πάλης ( Γεωργιάκης, 2013).

Βάσει του Κανονισμού Λειτουργίας Εθνικών Ομάδων Ελληνικής Ομοσπονδίας Πάλης το Διοικητικό Συμβούλιο είτε ακόμη η Εκτελεστική Επιτροπή της ΕΛΟΠ είναι τα όργανα που δικαιούνται να έχουν την αρμοδιότητα όπως και την ευθύνη της επιλογής κατά αποκλειστικότητα, καθώς και τη συγκρότηση των Εθνικών Ομάδων. Οι τελευταίες, θα έχουν τη δυνατότητα να εκπροσωπούν την Ελλάδα κατά τις διεθνείς διοργανώσεις, και κατόπιν της εισήγησης της Τεχνικής Επιτροπής. Με μια πιο διεισδυτική ματιά, οι αθλητές των Εθνικών Ομάδων μπορούν να επιλέγονται μεταξύ είτε Ελλήνων είτε αλλοδαπών αθλητών, οι οποίοι και είναι κάτοχοι της Ελληνικής ιθαγένειας ή της Ελληνικής αθλητικής ιθαγένειας, βάσει της ισχύουσα νομοθεσίας και των περαιτέρω κανονισμών της Διεθνούς Ομοσπονδίας ( Ελληνική Ομοσπονδία Πάλης, 2023).

Η Σχολή Πάλης Γ' Κατηγορίας αποτελεί τη βασική Σχολή σχετικά με τη θεμελίωση των βασικών προσόντων για να ασκήσει κάποιος το επάγγελμα του προπονητή. Στηριζόμενοι σε αυτό το στοιχείο του χαρακτήρα της ακολουθείται ένα πρόγραμμα σπουδών της Σχολής που παραπέμπει στη Γ Κατηγορία και που έχει ως βασικό σκοπό τις κύριες γνώσεις σχετικά με την άσκηση της προπονητικής, ως επί το πλείστον σε επίπεδο αρχαρίων. ( Σχολή Προπονητών Πάλης, <https://nemesis.pe.uth.gr/lms/>).

Σύμφωνα με το ΦΕΚ<sup>1</sup> οι προϋποθέσεις για τη συμμετοχή στη Σχολή προπονητών είναι πρώτον να είναι άτομα υγιή, αρτιμελή, η ηλικίας τους να είναι άνω των 21 ετών. Όσοι υποψήφιοι προέρχονται από ολυμπιακά αθλήματα της Ελληνορωμαϊκής, Ελευθέρας και Γυναικείας πάλης να μπορούν να έχουν ενεργή συμμετοχή σε αθλητές και να έχουν δελτίο αθλητή, με βάση τα φύλλα αγώνων. Η συμμετοχή τους να είναι ενεργή και τριετής σε ειδικά αναγνωρισμένα αθλητικά σωματεία. Επίσης μπορούν να είναι απόφοιτοι ΤΕΦΑΑ, να έχουν απολυτήριο Λυκείου είτε κάποιας άλλης Σχολής που έχει ισότιμο χαρακτήρα, όπως προβλέπεται από το ΥΠΑΠΘ.

---

<sup>1</sup> <https://nemesis.pe.uth.gr/lms/wp-content/uploads/2020/10/%CE%A3%CE%A7%CE%9F%CE%9B%CE%97-%CE%A0%CE%A1%CE%9F%CE%A0%CE%9F%CE%9D%CE%97%CE%A4%CE%A9%CE%9D-%CE%A0%CE%91%CE%9B%CE%97%CE%A3-%CE%A6%CE%95%CE%9A.pdf>

## **Κεφάλαιο 3**

### **3. Jiu-Jitsu**

#### **3.1 Ιστορική προσέγγιση**

Όσον αφορά το άθλημα Jiu-Jitsu, «Yōshin-ryū» ουσιαστικά ανακαλύφθηκε το 1671, από τον γιατρό, που ήταν και εκπαιδευμένος budoga Shirobai Akiyama Yoshitoki. Πιο συγκεκριμένα, ο ίδιος ασχολούνταν επαγγελματικά και παράλληλα εισήγαγε κάποιες τεχνικές, που είχαν ως βασικά σημεία τα στοιχεία της ελαστικότητας, καθώς και της ευκαμψίας (<https://www.polemikes-tehnes.gr/martial-arts/ju-jitsu>). Ασχολήθηκε με τη μελέτη της φύσης και πιο ειδικά κατά τη διάρκεια μιας χιονοθύελλας έδωσε έμφαση στη φύση και τα δέντρα, όπου και παρατήρησε τα κλαδιά των δέντρων, καθώς κάποια άντεχαν και κάποια άλλα όχι την πίεση. Είναι άξιο λόγου, ότι οι ποικίλες μεταβολές των πολιτικών και επίσης των πολιτισμικών συνθηκών, όπως και το γενικότερο πλαίσιο της Ιαπωνίας και της ιστορίας της, έφεραν την τεχνική του jiu jitsu μπροστά σε μια ποικιλία σχολών και γενικότερα ποικίλων τρόπων εξάσκησης. Οι διαφορετικές ανά

εποχή συνθήκες της Ιαπωνίας, κατέληξαν στην προσαρμογή της τέχνης του Jiu-Jitsu στις εκάστοτε ιστορικές συνθήκες και σε αντίστοιχες σχολές (ryū) και δη τρόπων εξάσκησης. Είναι άξιο λόγου ότι κατά αντιστοιχία, χωρίστηκαν τα διάφορα συστήματα, και πιο συγκεκριμένα, σε εκείνα που είχαν αμυντικό και σε εκείνα που είχαν επιθετικό χαρακτήρα και μάλιστα προστέθηκε η λέξη «Jutsu» που σήμαινε τέχνη, και μέθοδο και το οποίο βρισκόταν στο τέλος της ονομασίας του αθλήματος. Αυτό μάλιστα ίσχυε ακόμη και στις περιπτώσεις που επρόκειτο για τεχνικές συνθηκών μάχης (Theeboom & Kpor, 1999).



Πιο συγκεκριμένα, το εν λόγω άθλημα που παρουσιάζεται, εκτός από την εικόνα που έχει, δηλαδή ως μια μέθοδο αυτοάμυνας, στην ουσία πρόκειται για ένα ιδιαίτερα δυναμικό άθλημα το οποίο βέβαια έχει πολλούς οπαδούς και γενικότερα αθλητές σε διεθνές επίπεδο. Πιο αναλυτικά, το συγκεκριμένο άθλημα διακρίνεται σε 4 συστήματα, τα οποία είναι πρώτον Το Fighting system, το οποίο έχει χαρακτήρα κυρίως αγωνιστικό, δεύτερον το Duo system , το οποίο πρόκειται για μια εικονική αναπαράσταση τεχνικών αυτοάμυνας, και βέβαια συνδέεται με ζευγάρι αθλητών, τρίτον το Brazilian Jiu-Jiu, δηλαδή πρόκειται για μια κατάσταση πάλης εδάφους και τέλος το Self Defense system , το οποίο και είναι συνυφασμένο με τεχνικές στα Σώματα Ασφαλείας διαφόρων χωρών. Είναι εφικτό τα παιδιά από την προσχολική κιόλας ηλικία τους να μπορούν να ακολουθήσουν το συγκεκριμένο άθλημα και να ξεκινήσουν να δομούν το σώμα τους σταδιακά και σε βάθος χρόνου, συνεχίζοντας μάλιστα σε αγωνιστικό επίπεδο. Συχνά μάλιστα το προτείνουν στα παιδιά αυτών των ηλικιών,

καθότι αποτελεί μια τέχνη, η οποία και μπορεί να μεταβάλλεται και παράλληλα να προσαρμόζεται αναλόγως των συνθηκών και των δεδομένων ( Ζαντιώνη, 2010 ; Historical Quest, 2011 ).

Όπως ήδη έχει γίνει λόγος το συγκεκριμένο άθλημα είναι ασφαλές και συνδέεται με προστατευτικά εξαρτήματα, όπως ενδεικτικά είναι τα γάντια, και το μασελάκι. Επίσης, όπως συμβαίνει με τις πολεμικές τέχνες διακρίνεται σε ηλικιακές κατηγορίες με αντίστοιχα κιλά αθλητών, ενώ και η διάρκεια είναι ανάλογη των αγώνων, όπως για παράδειγμα δύο λεπτά για ηλικίες αθλητών κάτω των δεκαπέντε, και στη συνέχεια τρία λεπτά για τις μεγαλύτερες ηλικίες των αθλητών. Επιπλέον, ιδιαίτερη είναι και η υποχρεωτική κάρτα υγείας που φέρει ο αθλητής, όπως και γενικότερα οι κανονισμοί οι οποίοι συνδέονται με την σωματική ακεραιότητα γενικότερα. Στη χώρα μας είναι ένα άθλημα που συνδέεται με την Ελληνική Φίλαθλο Ερασιτεχνική Ομοσπονδία – ΕΦΕΟΖΖ-. Παράλληλα, υπάρχουν διάφορες σχολές και Σύλλογοι όπου και διδάσκεται με ιδιαίτερη μεθοδικότητα, οργάνωση και βέβαια επαγγελματίες δασκάλους.

Ποια όμως είναι η ακριβής προέλευση του αθλήματος; Η ιστορία του Jiu-Jitsu χάνεται στο βάθος των αιώνων, καθώς οι πηγές αναφοράς, (αφηγήσεις, χειρόγραφα, ζωγραφιές) απεικονίζουν παρόμοια στυλ μάχης σε διαφορετικές περιοχές, όπως είναι ενδεικτικά η Κίνα, η Περσία, και ακόμη η Αίγυπτος. Είναι λογικό να συμβαίνει αυτό, αφού ο κάθε πολιτισμός, ανάλογα με τις συνθήκες και τις ανάγκες του, ανέπτυξε το δικό του γηγενές στυλ που έγινε αισθητός με κάποιες ομοιότητες και διαφορές με τα στοιχεία των άλλων πολιτισμών. Ιστορικοί μελετητές λοιπόν, συμφωνούν στην άποψη, πως η τεχνική του Jiu-Jitsu επηρεάστηκε από το Παγκράτιο άθλημα της Αρχαίας Ελλάδας (πυγμαχία σε συνδυασμό με πάλη) και μεταφέρθηκε όπως λέει η παράδοση, από τον Μέγα Αλέξανδρο και τους στρατιώτες του στην Ινδία ( <https://blackbelt.gr/istoria-jiu-jitsu/> ; [https://www.youtube.com/watch?v=X0-FzV-\\_Z5I&ab\\_channel=KaratenshiGreece](https://www.youtube.com/watch?v=X0-FzV-_Z5I&ab_channel=KaratenshiGreece))

### 3.2 Κανόνες – Αξιολόγηση αθλητών

Όσοι ασχολούνται σε επαγγελματικό επίπεδο με το συγκεκριμένο άθλημα, υπογραμμίζουν την ασφάλειά του και έτσι την ενασχόληση των παιδιών από μικρή ηλικία με αυτό. Δηλαδή, τα παιδιά από την ηλικία των 5 ετών, έχουν τη δυνατότητα και βέβαια την ευχέρεια να διδαχθούν από τους δασκάλους του jiu jitsu. Βέβαια, αυτό δεν ισχύει και για τη συμμετοχή τους σε αγώνες, που η ηλικία τους είναι ανάγκη να κυμαίνεται από τα οκτώ ως και τα δέκα έτη. Σε γενικές γραμμές η συμμετοχή σε αγώνες δεν συνδέεται μόνο με την απόδοση των μικρών αθλητών, αλλά και με το πώς τα ίδια τα παιδιά μπορούν να διαχειριστούν το θέμα της ήττας. Είναι βέβαια πολύ σημαντικό να μην απογοητευθούν και να μπορούν έτσι να συνεχίσουν τις αγωνιστικές τους προσπάθειες. Επίσης, πρέπει να είναι σε θέση να ακολουθούν τους ποικίλους κανόνες και να αποκτήσουν έτσι εμπειρία μέσα από τους αγώνες (Caruso, 2005).



Εξάλλου, δεν είναι τυχαίο ότι οι επιτυχημένοι αθλητές του jiu jitsu, θεωρούν ότι η εκμάθησή του είναι όμορη με εκείνης μιας ξένης γλώσσας. Ακολουθούνται λοιπόν συγκεκριμένα απλά και μικρά βήματα και κινήσεις, τα οποία στη συνέχεια είναι ανάγκη να δομηθούν και να εκληφθούν ως μια ολότητα. Επίσης, ένας που γνωρίζει την ορθή χρήση της γλώσσας, είναι δυνατόν να προχωρήσει σε περαιτέρω συνδυασμούς, ώστε και να διαμορφώσει ποιητικούς ακόμη συνδυασμούς και να έχει μια ολοκληρωμένη έτσι εικόνα της γλώσσας την οποία και μαθαίνει. Όσοι είναι εκείνοι που διδάσκουν εμπειριστατωμένα το συγκεκριμένο άθλημα, δίνουν ιδιαίτερη προσοχή στο ότι πρόκειται για ένα άθλημα, το οποίο και δεν έχει διάκριση φύλου κατά την



παιδική ηλικία και ένα στοιχείο, το οποίο λαμβάνεται πάντοτε υπόψιν είναι το θέμα της ηλικίας. Έτσι λοιπόν κατά τρόπο σταδιακό, πραγματοποιείται η εκμάθηση του αθλήματος και κάθε νέος παράγοντας λαμβάνεται υπόψιν κατά τρόπο σταθερό. Οπότε οι διδάσκοντες γνωρίζουν την κάθε περίοδο ηλικίας των παιδιών και τους παρέχουν και τα αντίστοιχα ερεθίσματα. Πολύ χαρακτηριστικό για την ορθή επίδοση στο συγκεκριμένο άθλημα, αποτελεί το βάρος του αθλητή και όπως ήδη έγινε αναφορά οι αγώνες διακρίνονται, σύμφωνα με την ηλικία και το βάρος που έχουν οι αθλητές. Παρατηρείται βέβαια να υπάρχει κατώτερο και δη ανώτερο όριο κιλών , ώστε και να μπορέσει να εξασφαλισθεί η δίκαιη συμμετοχή, τα άτομα να έχουν αντίστοιχες ηλικίες και βάρος. Το πώς επίσης επιβραβεύονται οι αθλητές είναι πολύ σημαντικό για τη γενικότερη προσπάθειά τους και μάλιστα αν πρόκειται για παιδιά, που όπως ήδη σημειώθηκε είναι αναγκαίο να υπάρχει ικανοποίηση και αμοιβαία εμπιστοσύνη ανάμεσα στον αθλητή και τον δάσκαλο (Vealey, 1988 ; Jayanthi, Pinkham, Durazo-Arinu, Dugas, Luke 2011).

Στο Jiu- Jitsu η αξιολόγηση πραγματοποιείται με την ιεραρχία ζωνών και ο συμβολισμός τους συνάδει με τις ικανότητες που έχει ο ασκούμενος. Η λευκή ζώνη, αρχάριος / είναι η επιθυμία για μάθηση, παραπέμπει σε ένα σύμβολο της αθωότητας, και είναι και το πρώτο βήμα στις πολεμικές τέχνες. Στη συνέχεια, οι ζώνες έχουν όλο και πιο σκούρο χρώμα, καθώς και αυτά τα χρώματα διακρίνονται για την διαφορετική σημασία που έχουν. Η κίτρινη δηλαδή ζώνη είναι εκείνη, η οποία και μπορεί να συμβολίζει την εξοικείωση του παιδιού με τις βασικές κινητικές δεξιότητες, αλλά και με τις απλές τεχνικές. Μπορεί να προστεθεί επίσης ότι συμβολίζει μάλιστα την γη όπου και ριζώνουν οι πολεμικές γνώσεις του μαθητή. Στην πορτοκαλί ζώνη, από την άλλη, είναι ο αθλητής , ο οποίος και εν συνεχεία εμπλουτίζει τις τεχνικές του και ακόμη μαθαίνει να ασκείται υπό πίεση, όπως δηλαδή συμβαίνει με ένα φυτό και τη διαδικασία της ανάπτυξής του, όταν δηλαδή σκάει τους πρώτους του βλαστούς.

Στην πράσινη ζώνη, γίνονται πειράματα σε νέες τεχνικές από τους μαθητές. Συμβολίζει βέβαια σε αυτή τη φάση το φυτό όλο και στην ουσία την ανάπτυξή του. Η μπλε ζώνη δηλώνει, κατά κάποιο τρόπο μια μορφή ολοκλήρωσης, αφού πλέον γνωρίζει να εκτελεί σωστά ένα μεγάλο αριθμό ποικίλων και βέβαια σύνθετων τεχνικών. Συμβολίζει ακόμη τον ουρανό, δηλαδή το σημείο στο οποίο οι διάφορες ικανότητες του μαθητή έχουν φτάσει μέχρι του συγκεκριμένου χρονικού σημείου. Στην καφέ ζώνη, δηλαδή εκείνη η οποία και εκλαμβάνεται ως η υψηλότερη έγχρωμη ζώνη, ο μαθητής μπορεί και είναι

βέβαιος σχετικά με τις ικανότητές του και μάλιστα μπορεί και ασχολείται πλέον με την κάθε λεπτομέρεια, αλλά και το ραφινάρισμα της τεχνικής του. Δηλώνει ακόμη τον επερχόμενο κίνδυνο, στον οποίο και βρίσκεται , εφόσον δεν έχει αποκτήσει ακόμη τον πλήρη αυτοέλεγχο , ώστε να είναι στο τελικό επίπεδο των ικανοτήτων που έχει. Τέλος, η τελευταία ζώνη είναι η μαύρη ζώνη, η οποία μπορεί και αντιπροσωπεύει την ωριμότητα, όπως επίσης αυτό που θεωρείται ως το πιο υψηλό επίπεδο των ικανοτήτων, του μαθητή. Όλα αυτά, συνδέονται ακόμη και με τα στοιχεία που αφορούν την περαιτέρω αποβολή κάθε ίχνος ανασφάλειας αλλά και φόβου και προσωπικής κακίας (Schmalz et al., 2007)



## **Κεφάλαιο 4**

### **4.1 Αποτελέσματα έρευνας**

Σύμφωνα με τις συνεντεύξεις όσον αφορά τα δυο αθλήματα οι συνεντευξιζόμενοι υποστήριξαν ότι και τα δυο αθλήματα τους βοήθησαν στην βελτίωση της σωματικής τους κατάστασης και γενικότερα στην αίσθηση της προσωπικής πειθαρχίας.

Παράλληλα, τους ανέδειξαν ένα πεδίο στοχοθεσίας, ότι δηλαδή έχουν τη δυνατότητα να θέτουν στόχους και να προσπαθούν για την περαιτέρω πραγματοποίησή τους.

**Σχετικά με το JIU JITSU:** οι αθλητές υπογραμμίζουν ότι διαδραματίζει σημαντικό ρόλο ο αντίπαλος και το πόσο δυνατός κάθε φορά είναι.

Επίσης, ένα σημείο αναφοράς για τους αθλητές, οι οποίοι και ασχολήθηκαν για ένα πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα με το συγκεκριμένο άθλημα, είναι το κεφάλαιο των τραυματισμών. Απαιτείται, δηλαδή, όπως υπογράμμισαν να υπάρχει ιδιαίτερη υπομονή και επιμονή για να υπάρξει διάρκεια στο επίπεδο των συχνών προπονήσεων και στις δυο περιπτώσεις, δηλαδή και στο άθλημα της πάλης και σε εκείνο του jiu jitsu.

Πιστεύουν ακόμη ότι η Ομοσπονδία, όπως βέβαια και οι εκάστοτε σχολές, αλλά και οι διάφοροι σύλλογοι είναι ανάγκη να προσπαθήσουν ακόμη περισσότερο, ιδιαίτερα στην περίπτωση του jiu jitsu, ώστε να μην απογοητεύσουν τους νέους και ως επί το πλείστον τους μικρούς αθλητές. Πιο συγκεκριμένα, όσον αφορά τους αγώνες στους οποίους και έλαβαν μέρος, όταν ήταν σε μικρή ηλικία, δηλαδή όταν ήταν σε ηλικία 6 ως 10 ετών, στο άθλημα του jiu jitsu δεν είχαν μείνει τελικά ευχαριστημένοι. Παρόλο που για τους περισσότερους αθλητές, υπήρξε μια καθοριστική εμπειρία, για όλη την αθλητική διαδρομή τους, τελικά υποστηρίζουν ότι το άγχος τους ήταν ιδιαίτερα μεγάλο. Τα παιδιά μάλιστα, δεν μπορούσαν να διαχειριστούν την εσωτερική ένταση που προκλήθηκε από τους αγώνες ούτε και την περαιτέρω αποτυχία τους. Πιθανολογούν ότι η ιδιαίτερη πίεση που είχαν δεχθεί στην παιδική ηλικία τους, σχετικά με το άθλημα, τους οδήγησε στο να αναζητήσουν ένα άλλο άθλημα. Επίσης, υποστήριξαν ότι δεν μπορούσαν να εκλάβουν τους συμβολισμούς και τη γενικότερη φιλοσοφία του συγκεκριμένου αθλήματος. Πρόκειται για ένα άθλημα που συνδέεται με την φιλοσοφία της χώρας προέλευσης του, άρα δεν είναι κοντά στην ελληνική νοοτροπία.

### **Σχετικά με την πάλη:**

Κατά τρόπο αντίθετο, όσοι ασχολούνται με την πάλη, εντοπίζουν σύμβολα, καθώς και αθλητές Ολυμπιονίκες που έγιναν διεθνώς γνωστοί.

Βασικό εργαλείο λοιπόν και σημείο αναφοράς θεωρούν τα χέρια, όπως και την σκέψη, ώστε και να μπορέσουν να αποδώσουν τα βέλτιστα. Χρησιμοποιούν λοιπόν τα δυο αυτά στοιχεία, την προσπάθεια με το σώμα και τους μύες και δη την κίνηση, όπως και την νόηση κατά τρόπο αλληλένδετο. Πιστεύουν δηλαδή, ότι η πάλη διακρίνεται για την ιδιαίτερη ταχύτητα, τη δύναμη, την οξυδέρκεια που καλείται να έχει ο αθλητής. Ακόμη πολύ σημαντική είναι η ακρίβεια στη σκέψη για τις αντίστοιχες κινήσεις, τα οποία συνολικά και σε αυτόν τον βαθμό δεν υπάρχουν στο jiu jitsu. Επιπλέον, έδωσαν έμφαση στο ότι οι παλαιστές κάνουν προπόνηση σε πιο οργανωμένο πλαίσιο που μπορεί να υποσχεθεί και την αντίστοιχη εξέλιξη του αθλητή. Αισθάνονται περισσότερη ασφάλεια με την πάλη και μάλιστα καίριο σημείο είναι και το ότι γνωρίζουν όλοι το συγκεκριμένο άθλημα, ακόμη και όσοι δεν ασχολούνται με τον αθλητισμό. Όταν οι αθλητές ασχολήθηκαν με την πάλη, αισθάνθηκαν ότι είναι πιο συγκεντρωμένοι συγκριτικά με το jiu jitsu. Τα στοιχεία που διέκριναν στην πάλη είναι η ετοιμότητα

ετοιμότητα, η κινητική ευφυΐα, όπως και το ότι μπορεί να ανταπεξέλθει το υποκείμενο σε οποιαδήποτε αρχικά φυσική κατάσταση έχει.

Σημεία αναφοράς θεωρούν οι αθλητές τη βελτίωση του χρόνου που αντιδρούν, κατά τη διάρκεια της προπόνησης και των αγώνων, όπως και τον μυϊκό συντονισμό είτε επίσης την αντοχή, το θέμα της ευλυγισίας και της ευκαμψίας, αλλά και της εκρηκτικότητας που πρέπει να έχει ο αθλητής.

Με μια πιο διεισδυτική προσέγγιση, οι ασκήσεις που έχει η πάλη είναι ποικίλες και συνδυάζουν την εκρηκτικότητα με τη σκέψη.

Οι αθλητές που γνωρίζουν και τα δυο αθλήματα, υποστηρίζουν ότι το jiu jitsu ταιριάζει σε άλλους πολιτισμούς που έχουν περισσότερο χαρακτήρα Ανατολής, από όπου και προέρχεται το συγκεκριμένο άθλημα.

Πιστεύουν ότι δεν πρόκειται για ένα απλό άθλημα αλλά η πάλη γοητεύει περισσότερο από το jiu jitsu, γιατί θέλει και νοητική και ψυχολογική ισορροπία

Πρόκειται δηλαδή για ένα άθλημα που έχει όλα τα σκαλοπάτια και μπορεί να ξεκινήσει κάποιος από μια απλή άσκηση και να φτάσει ως τους Ολυμπιακούς και αυτός είναι ένας από τους βασικούς λόγους, που άλλαξαν από την ενασχόληση που είχαν με το jiu jitsu. Θεωρούν ότι έχει πολύ θετικά αποτελέσματα σε επίπεδο εκγύμνασης, καθώς όλοι οι μύες δουλεύουν πολύ έντονα.

Συγκριτικά μάλιστα με τα δυο αθλήματα που έχουν δοκιμάσει πιστεύουν ότι η πάλη απαιτεί και ιδιαίτερη όραση σχετικά με το πώς αντιλαμβάνονται τις κινήσεις που κάνει ο αντίπαλος.

Η πάλη για τους αθλητές είναι όπως μια επιστημονική κίνηση που απαιτεί ιδιαίτερη σκέψη, για αυτό ίσως με μια πιο ώριμη σκέψη σε επίπεδο νόησης, επέλεξαν ανάμεσα στα δυο αθλήματα την πάλη. Τέλος, θεωρούν ότι δεν έχουν μετανιώσει για τη συγκεκριμένη απόφασή τους.

## **4.2 Συμπεράσματα**

Σύμφωνα λοιπόν με τις θέσεις που είχαν οι αθλητές για τα δυο αθλήματα, έγινε κατανοητό ότι προτίμησαν την πάλη για τους εξής λόγους: Πρώτον υποστήριξαν ότι είναι ένα άθλημα που διακρίνεται για τον παιδαγωγικό χαρακτήρα του. Οπότε,

διαπλάθει όχι μόνο το σώμα, αλλά συνδέεται και με τις ψυχολογικές και τις πνευματικές ικανότητες του ατόμου. Σαφώς, ανάλογη ήταν και η στάση τους για το jiu jitsu, ωστόσο θεωρούσαν ότι υπερτερούσε το άθλημα της πάλης όσον αφορά τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά. Ενδυνάμωσαν την άποψη αυτή, καθώς η πάλη υποστήριξαν ότι είχε πολύ θετικά στοιχεία σε επίπεδο εκγύμνασης. Δεύτερον, η πάλη ως ολυμπιακό άθλημα προκαλούσε μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στους αθλητές από το jiu jitsu που ήταν προ ολυμπιακό άθλημα. Οπότε και το θεσμικό πλαίσιο της πάλης είναι αντίστοιχα πιο οργανωμένο και τυπικό, διαμορφώνοντας κατά αυτόν τον τρόπο ένα πιο θετικό κλίμα για τους αθλητές. Τρίτον η πάλη, καθώς είναι ένα άθλημα απόλυτα συνδεδεμένο με την αρχαιότητα και τους Ολυμπιακούς Αγώνες παραπέμπει στο ελληνικό πνεύμα άρα και γενικότερα στην ελληνική ιστορία. Κατά αντίθετο τρόπο, το jiu jitsu είναι συνδεδεμένο με την ιαπωνική φιλοσοφία και τον τρόπο σκέψης. Τέταρτον, η πάλη πιστεύουν ότι συνδυάζει κατά τρόπο μοναδικό τη νόηση και την εκρηκτικότητα. Επίσης, παρουσιάζει πιο ορθολογική κατανομή στα βασικά μέσα προετοιμασίας. Πέμπτον, η θέληση, όπως και η εσωτερική δύναμη που απέκτησαν από την ενασχόλησή τους με την πάλη ήταν σε μεγαλύτερο βαθμό, συγκριτικά με εκείνη που απέκτησαν από την ενασχόληση με το jiu jitsu. Έκτον, οι αθλητές απογοητεύτηκαν από τους αγώνες jiu jitsu σε μικρή ηλικία και την συμμετοχή τους σε αυτούς. Έβδομον, συνδύασαν την πάλη με την ωριμότητα σκέψης, και ακόμη διέκριναν περισσότερες επαγγελματικές προοπτικές κατά την ενασχόλησή τους με αυτήν.

## **Βιβλιογραφία**

Creswell, J. (2016) Research in Education: Design, Conduct and Evaluation of Quantitative and Qualitative Research (Translated by Kouvarakou, N.). Ion (Year of Publication of the Original 2005), Athens.

Γεωργάκης, Γ. (2013). Η ΔΟΕ διώχνει την πάλη από τους Ολυμπιακούς Αγώνες  
<https://www.tovima.gr/2013/02/12/sports/i-doe-diwxnei-tin-pali-apo-toys-olympiakoys-agwnes/>

Ελληνική Ομοσπονδία Πάλης, 2023,

<https://www.elop.gr/%cf%83%cf%87%ce%b5%ce%b4%ce%b9%ce%bf-%cf%84%cf%81%ce%bf%cf%80%ce%bf%cf%80%ce%bf%ce%b9%ce%b7%cf%83%ce%b7%cf%83%ce%ba%ce%b1%ce%bd%ce%bf%ce%bd%ce%b9%cf%83%ce%bc%ce%bf%cf%85-%ce%b5%ce%b8%ce%bd%ce%b9/>

Ζαντιώτης Γ. (2010). Ελληνικό Προπονητικό και Εξεταστικό Πρόγραμμα. Athens: Self published.).

Gracie, R., & Danaher, J. (2003). Mastering Ju Jitsu. (eBook). Illinois: Human Kinetics. Ανακτήθηκε από: <https://archive.org/details/mastering-ju-jitsu-renzogracie/page/vi/mode/2up/10/4/21>

Grivas, C. (2018) Remarks on the influence of Japanese martial arts in the West, French Journal For Media Research. (eBook). Full texts/Numéros en texte intégral, 6/2016 La toile négociée/Negotiating the web, LA CULTURE JAPONAISE / JAPANESE CULTURE, , URL. Ανακτήθηκε από: <https://frenchjournalformediaresearch.com:443/lodel-1.0/main/index.php?id=827>.

Jayanthi NA, Pinkham C, Durazo-Arivu R, Dugas L, Luke A. (2011). The risks of sports specialization and rapid growth in young athletes. Clinical Journal Sports Med. 2011; 21(2):157. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1941738112464626>

Historical Quest. (2011). Η Ανατολή της περιόδου των Σαμουράι - mesaioniki-istoria. Ανακτήθηκε από <https://www.historical-quest.com/poioi-eimaste/109-archive/mesaioniki-istoria/144-h-anatoli-tis-periodou-twn-samurai.html> 3

Ίσαρη , Φ & Πουρκός , Μ (2010). Ποιοτική Μεθοδολογία Έρευνας e- book, <https://eclass.uowm.gr/modules/document/file.php/NURED263/%CE%8A%CF%83%CE%B1%CF%81%CE%B7%20%26%20%CE%A0%CE%BF%CF%85%CF%81%CE%BA%CF%8C%CF%82%20%CF%80%CE%BF%CE%B9%CE%BF%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE%20%CE%BC%CE%B5%CE%B8%CE%BF%CE%B4%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%AF%CE%B1%20%CE%AD%CF%81%CE%B5%CF%85%CE%BD%CE%B1%CF%82%202015%20book.pdf>



Κωσταντόπουλος, Α. (2008). Πάλη, το πιο δημοφιλές άθλημα  
<https://www.kathimerini.gr/athletics/331451/pali-to-pio-dimofiles-athlima/>

Robson, C. (2010). Real-World Research—A Tool for Social Scientists and Professional Researchers (Translated by Dalakou, V., Vasilikou, K.). Gutenberg (1993 Edition), Athens.

Σχολή Προπονητών Πάλης, <https://nemesis.pe.uth.gr/lms/>

Schmalz, D.,L, Deane, G.,D, Birch, L.,L, & Davison, K,K .(2007). Τι συμβολίζουν τα διαφορετικά χρώματα στις ζώνες. Fitshop. gr<https://www.fitshop.gr> > blog > ti-simvolizoun-ta-xrom

Theeboom, M., & De Knop, P. (1999). Ασιατικές Πολεμικές Τέχνες και Προσεγγίσεις Διδασκαλίας στην Φυσική Αγωγή. Ανακτήθηκε από: European Journal of Physical Education 4, 146-161.

Vealey, R.S. (1992). Προσωπικότητα και αθλητισμός. Μια ολοκληρωμένη άποψη. Στο TS HORN (Ed.). Οι εξελίξεις στην Αθλητική ψυχολογία (σε.25). Champaign, IL: Human Kinetics.

Vealey, R. S. (1988). Sport-confidence and competitive orientation: An addendum on scoring procedures and gender differences. Journal of Sport and Exercise Psychology, 10, 471– 478.

Ιστοσελίδες- Δικτυογραφία

Ελληνική Ομοσπονδία Πάλης,

<https://www.elop.gr/%ce%b9%cf%83%cf%84%ce%bf%cf%81%ce%af%ce%b1/>

<https://mag.spoutnik.gr/artos-theamata/athlitismos/2166/i-pali-stin-koinonia-enakomi-athlima/>

<https://jujitsu.gr/>

<https://www.polemikes-tehnes.gr/martial-arts/ju-jitsu>

Τι είναι το jiu jitsu: Μια σύντομη ιστορία <https://blackbelt.gr/istoria-jiu-jitsu/>

[https://www.youtube.com/watch?v=X0-FzV-\\_Z5I&ab\\_channel=KaratenshiGreece](https://www.youtube.com/watch?v=X0-FzV-_Z5I&ab_channel=KaratenshiGreece)

<https://www.elop.gr/wp-content/uploads/2017/10/UWW->

[%CE%9A%CE%91%CE%9D%CE%9F%CE%9D%CE%99%CE%A3%CE%9C%CE%9F%CE%A3-%CE%A0%CE%91%CE%9B%CE%97%CE%A3.pdf](https://www.elop.gr/wp-content/uploads/2017/10/UWW-%CE%9A%CE%91%CE%9D%CE%9F%CE%9D%CE%99%CE%A3%CE%9C%CE%9F%CE%A3-%CE%A0%CE%91%CE%9B%CE%97%CE%A3.pdf)



## **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ**

### **ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ**

#### **Ερωματολόγιο**

**1. Ποια ήταν τα πιο σημαντικά κίνητρα για την ενασχόλησή σας με την πάλη ή το Jujitsu.....κυρίως η γυμναστική και ο ατομικισμός που προσφέρουν τα μαχητικά αθλήματα. Πίστευα ότι ήταν πολύ σχετικά με την ιδιοσυγκρασία μου**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**2. Σε ποια ηλικία για πρώτη φορά ήρθατε σε επαφή με το άθλημα. Μπορείτε να το αιτιολογήσετε;**

.....σε ηλικία 15 χρονών όταν σταμάτησα το ποδόσφαιρο που είναι ομαδικό άθλημα και ήθελα να ασχοληθώ με κάτι άλλο. Σημειωτέον ότι είχα δοκιμάσει jiu jitsu σε πιο μικρή ηλικία, χωρίς όμως και να προχωρήσω σε μια πιο εντατική κατάσταση. Με την πάλη λοιπόν ήρθα σε επαφή, όταν σταμάτησα εντελώς από το ποδόσφαιρο.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**3. Πιστεύετε ότι η ενασχόλησή σας με την πάλη ή το Ju jitsu σας βοήθησε σε κάποιον τομέα. Αν ναι σε ποιον ακριβώς;**

.....με βοήθησε στη βελτίωση της σωματικής μου κατάστασης και στην πειθαρχία που πρέπει να έχεις για να πετύχεις τους στόχους σου. Από εκεί και πέρα είδα μεγάλη διαφορά ανάμεσα στα δυο αθλήματα, καθώς με την πάλη υπήρχε μεγαλύτερη οργάνωση, διαφορετική μέθοδος, άλλη προσέγγιση, πιο κοντά στον χαρακτήρα, τις επιδιώξεις και γενικότερα τον τρόπο σκέψης. Με κέρδισε αμέσως μπορώ να πω.

.....  
.....  
.....  
.....

**4. Νομίζετε ότι πάλη ή το Ju jitsu είναι ένα σκληρό μαχητικό άθλημα και αν ναι, αιτιολογήστε την απάντησή σας.**

.....πιστεύω πως είναι το πρώτο, καθώς πέρα από την τεχνική που παίζει σπουδαίο ρόλο στην απόδοση μεγάλη σημασία έχει και το πόσο δυνατός είναι ο αντίπαλος σου. Επίσης υπάρχουν αρκετοί μικροί τραυματισμοί που

θα πρέπει κάποιες φορές να αγνοησεις. Θεωρώ λοιπόν, ότι η πάλη έχει περισσότερη συλλογιστική διαδικασία είναι σαν να παίζεις μια παρτίδα σκάκι.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**5α. Πιστεύετε ότι έχετε επηρεαστεί στη διαμόρφωση του χαρακτήρα σας, ακολουθώντας ως άθλημα την πάλη ή το Ju jitsu;**

.....ναι πολύ. Η πάλη με βοήθησε κυρίως στον τρόπο σκέψης, στην ερμηνεία των καταστάσεων, σε θέματα μεθοδικότητας και συγκέντρωσης

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**5β Ποιο από τα δύο η πάλη ή το Ju jitsu πιστεύετε ότι είναι πιο ολοκληρωμένο άθλημα, ώστε βάσει αυτού να αναπτύσσεται η σωματική και ψυχολογική κατάσταση ισομερώς;**

.....πιστεύω ότι έχει σημασία ο άνθρωπος και όχι το άθλημα. Παρόλα αυτά, μπορώ να πώ η πάλη, εξάλλου δεν είναι τυχαία η θέση της ως ολυμπιακό άθλημα, και μάλιστα όχι τώρα αλλά από την αρχαιότητα. Πρόκειται για ένα άθλημα που φέρνει πραγματική ισορροπία

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**6. Αναφέρετε κάποιους λόγους για να προβληθεί η πάλη ή το Ju jitsu στην Ελλάδα.**

.....υπάρχει μεγάλο ταλέντο σε νεαρα  
παιδιά που είναι ευκαιρία να ασχοληθούν με τον αθλητισμό. Κατά τη γνώμη μου  
η πάλη οποία συνδέεται με τους Ολυμπιακούς Αγώνες και την αρχαιότητα,  
θεωρώ ότι είναι αδικημένη, δεν προβάλλεται όσο πρέπει, και πρέπει να  
προβάλλεται ώστε να φανεί το γενικότερο καλό που κάνει, η ευελιξία σε σώμα  
και σκέψη, η μέθοδος , ο τρόπος που σε οδηγεί να σκεφτείς. Όλα αυτά είναι πολύ  
σημαντικά.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

7. Πιστεύετε ότι το Ju jitsu, επειδή δεν ανήκει στα ολυμπιακά αθλήματα, είναι  
λόγος που επηρεάζει την επιλογή όσων επιδιώκουν να ακολουθήσουν το  
συγκεκριμένο άθλημα;

.....ναι σιγουρα επηρεαζει καποιους αθλητές. Αυτή είναι  
η πραγματικότητα, .....άλλο ένα άθλημα το οποίο είναι  
διεθνώς αναγνωρισμένο με τη σφραγίδα των Ολυμπιακών Αγώνων, έχει  
διαφορά.....

.....  
.....  
.....  
.....

8. Πιστεύετε ότι διαδραματίζει κύριο ρόλο η φυσική κατάσταση του αθλητή,  
ώστε και να ασχοληθεί με την πάλη ή το Ju jitsu ;

.....πιστεύω ότι μπορεί να δουλέψει πάνω  
στην φυσική του κατάσταση και να φτάσει σε επιθυμητο επιπεδο . Αυτό  
φτιάχνεται και στα δυο αθλήματα, αυτό θέλει προσοχή και εξάσκηση και  
πειθαρχία και όλα  
γίνονται.....

.....  
.....  
.....  
.....

9. Ποιοι είναι οι πιο σημαντικοί παράγοντες για την καλύτερη επίδοση στην πάλη  
ή το Ju jitsu;

.....Και για τα δυο θεωρώ ότι είναι η σωστη διατροφη και  
συχνη προπονηση και φυσικά η προσωπική διάθεση του αθλητή για το άθλημα  
.....  
.....  
.....  
.....

**10. Θα προτείνατε σε κάποιον/α να ασχοληθεί με την πάλη ή το Ju jitsu.  
Αιτιολογείστε την απάντησή σας.**

.....σιγουρα θα προτεινα γιατι εχω δει ποσο έχει  
βοηθησει εμενα γενικότερα ο αθλητισμος και ειδικότερα η  
πάλη.....  
.....  
.....  
.....

**11. Πιστεύετε ότι μπορούν να δοκιμάσουν το συγκεκριμένο άθλημα την πάλη ή το Ju jitsu, με τις ίδιες πιθανότητες επιτυχίας, άτομα ανεξαρτήτου φύλου και ηλικίας;**

.....ναι.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**12. Ποιες κατά σειρά κινητικές ικανότητες χρειάζονται στην πάλη ή το Ju jitsu;  
Δύναμη, ταχύτητα, αποχή, επιδεξιότητα, ευκαμψία**

.....  
.....δύναμη ευκαμψία ταχύτητα επιδεξιότητα αποχή  
.....  
.....  
.....

**13. Ποιοι κατά σειρά παράγοντες της προπόνησης της πάλης ή του Ju jitsu είναι κυρίαρχοι για την επίδοση;**

**Φυσική ικανότητα, τεχνική, τακτική, ψυχολογία**  
...ψυχολογία τεχνική τακτική φυσική ικανότητα  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....

**14. Ποια κατά σειρά ψυχολογικά χαρακτηριστικά είναι κυρίαρχα στην πάλη ή το Ju jitsu;**

**Αυτοσυγκέντρωση, πειθαρχία, θέληση , κουράγιο, πρωτοβουλία**

**...πειθαρχία θέληση κουράγιο αυτοσυγκεντρωση πρωτοβουλία**

.....  
.....  
.....  
.....

**Σ2**

### **Ερωτηματολόγιο**

**1.Ποια ήταν τα πιο σημαντικά κίνητρα για την ενασχόλησή σας με την πάλη ή το Jujitsu...**

**Αυτά τα αθλήματα ήταν εντυπωσιακά εξαρχής και ήθελα να γίνω καλός σε αυτό απ' τήν πρώτη στιγμή . Την αγαπώ την πάλη , την παρακολουθούσα πάντα.....**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**2. Σε ποια ηλικία για πρώτη φορά ήρθατε σε επαφή με το άθλημα. Μπορείτε να το αιτιολογήσετε;**

**Οι γονείς μου πηγέναν καράτε όταν ήταν μικροί στον ίδιο δάσκαλο που μου Δίδασκε jiu jitsu,**

**Έτσι με γράψανε στα 8 μου χρόνια και απ' την πρώτη στιγμή εγκληματίστηκα με τον χώρο. Στη συνέχεια , λίγο αργότερα με κέρδισε η πάλη**

.....

.....  
.....  
.....  
.....

**3. Πιστεύετε ότι η ενασχόλησή σας με την πάλη ή το Ju jitsu σας βοήθησε σε κάποιον τομέα. Αν ναι σε ποιον ακριβώς;**

**Πιστεύω οποιοδήποτε άθλημα βοηθάει σε πολλούς τομείς αθλητικούς ,κοινωνικούς , ψυχολογικούς και επαγγελματικούς τομείς άλλα περισσότερο άλλα λιγότερο !!**

.....  
.....  
.....  
.....

**4. Νομίζετε ότι πάλη ή το Ju jitsu είναι ένα σκληρό μαχητικό άθλημα και αν ναι, αιτιολογήστε την απάντησή σας.**

**...Θεωρώ ότι ήταν ένα από τα σκληρά αθλήματα όχι μόνο σωματικά αλλά και εγκεφαλικά διότι δεν χρειάζεται μόνο φυσιολογικές προσαρμογές άλλα και εγκεφαλικές όπως ευστροφία. Τα τελευταία είναι πιο έντονα στην πάλη και για αυτό μου αρέσει περισσότερο**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**5α. Πιστεύετε ότι έχετε επηρεαστεί στη διαμόρφωση του χαρακτήρα σας, ακολουθώντας ως άθλημα την πάλη ή το Ju jitsu;**

**...Εννοείτε ότι έχει επηρεαστεί ο χαρακτήρας μου από απο το άθλημα αλλά όχι κυρίως από το άθλημα αλλά από τους ανθρώπους που έχεις δίπλα σου π.χ τον δάσκαλο και τους προπονητές που έχεις όπως ακόμη και από τους άλλους αθλητές ..όλα αυτά που βλέπεις . Ήταν όλα πολύ θετικά για μένα.....**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**5β Ποιο από τα δύο η πάλη ή το Ju jitsu πιστεύετε ότι είναι πιο ολοκληρωμένο άθλημα, ώστε βάσει αυτού να αναπτύσσεται η σωματική και ψυχολογική κατάσταση ισομερώς;**

**Δεν θεωρώ ότι είναι κανένα από τα δύο αθλήματα πιο ολοκληρωμένο από το άλλο με μεγάλη διαφορά, διότι επηρεάζουν πάρα πολλοί παράγοντες!!!...Παρόλα αυτά αν εξετάσω πολύ βαθιά θα έλεγα ότι η πάλη είναι πιο ολοκληρωμένη , κατά την άποψή μου πάντα.....**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**6. Αναφέρετε κάποιους λόγους για να προβληθεί η πάλη ή το Ju jitsu στην Ελλάδα.**

**...Υπάρχουν δεκάδες λόγοι ώστε να προβληθούν αυτά τα αθλήματα, ...διότι είναι πολλοί θεαματικά βοηθούν στο χαρακτήρα του παιδιού και γενικά είμαστε ένας λαός που αγαπάει αυτό το κομμάτι απλά δεν το ξέρουμε. Ειδικά η πάλη είναι πολύ κοντά στον Έλληνα, ας δούμε λίγο την αρχαιότητα.....**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**7. Πιστεύετε ότι το Ju jitsu, επειδή δεν ανήκει στα ολυμπιακά αθλήματα, είναι λόγος που επηρεάζει την επιλογή όσων επιδιώκουν να ακολουθήσουν το συγκεκριμένο άθλημα;**

**...Πιστεύω πως δεν το επηρεάζει το παιδί για τον λόγο άμα έχει ξεκινήσει από μικρό και έχει δεθεί με αυτό το άθλημα. Τότε είναι δύσκολο να το αφήσει και να μεταπηδήσει σε κάποιο άλλο πλησίον άθλημα. Αν και ξέρω περιπτώσεις όπως και προσωπικά μου άρεσε τελικά περισσότερο η πάλη ήταν πιο οργανωμένη άλλη μέθοδος πιο κοντά στα δεδομένα μου**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**8. Πιστεύετε ότι διαδραματίζει κύριο ρόλο η φυσική κατάσταση του αθλητή, ώστε και να ασχοληθεί με την πάλη ή το Ju jitsu ;**

**Παρά πολύ και ιδιαίτερα σε αθλήματα που πιέζεις συνεχώς. Βέβαια, είμαι σίγουρος για αυτό**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**9. Ποιοι είναι οι πιο σημαντικοί παράγοντες για την καλύτερη επίδοση στην πάλη ή το Ju jitsu;**

**Ψυχολογία νούμερο ένα ταχύτητα, εκρηκτικότητα, επιδεξιότητα, δύναμη και αντοχή.....**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**10. Θα προτείνατε σε κάποιον/α να ασχοληθεί με την πάλη ή το Ju jitsu. Αιτιολογείστε την απάντησή σας.**

**Βεβαίως και θα πρότεινα σε κάποιον να ασχοληθεί με αυτά τα αθλήματα για προαναφερθέντες λόγους στις προηγούμενες ερωτήσεις . Η πάλη πιστεύω τα έχει όλα μεγάλος και δυναμικός συνδυασμός σκέψης, μεθόδου και πράξης**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**11. Πιστεύετε ότι μπορούν να δοκιμάσουν το συγκεκριμένο άθλημα την πάλη ή το Ju jitsu, με τις ίδιες πιθανότητες επιτυχίας , άτομα ανεξαρτήτου φύλου και ηλικίας;**

**Μπορούν εννοείται να δοκιμάσουν αυτά τα αθλήματα ανεξαρτήτου φύλου και ηλικίας αλλά όχι με τις ίδιες πιθανότητες επιτυχίας διότι επηρεάζουν πάρα πολύ**

παράγοντες ενδογενείς και εξωγενείς οικογένεια , οικονομική κατάσταση ,εγκαταστάσεις κλπ!! Η πάλη πιστεύω ότι είναι πιο οργανωμένη και για αυτό είναι και ένας λόγος που γοητεύει περισσότερο τα παιδιά.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

12. Ποιες κατά σειρά κινητικές ικανότητες χρειάζονται στην πάλη ή το Ju jitsu;

Δύναμη, ταχύτητα, αποχή, επιδεξιότητα, ευκαμψία  
...Ταχύτητα ,Δύναμη επιδεξιότητα, ευκαμψία αποχή

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

13. Ποιοι κατά σειρά παράγοντες της προπόνησης της πάλης ή του Ju jitsu είναι κυρίαρχοι για την επίδοση;

Φυσική ικανότητα, τεχνική, τακτική, ψυχολογία  
Ψυχολογία, τακτική, φυσική ικανότητα, τεχνική.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

14. Ποια κατά σειρά ψυχολογικά χαρακτηριστικά είναι κυρίαρχα στην πάλη ή το Ju jitsu;

Αυτοσυγκέντρωση, πειθαρχία, θέληση , κουράγιο, πρωτοβουλία  
Αυτοσυγκέντρωση , πειθαρχία, κουράγιο, θέληση πρωτοβουλία

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Σ3

1

Η επιθυμία μου να μάθω μια νέα πολεμική τέχνη που εστιάζει στο έδαφος, έναν τομέα στον οποία δεν είχα γνώσεις, και η ευκαιρία να δοκιμάσω τεχνικές που έβλεπα και μου φαίνονταν ενδιαφέρουσες με οδήγησε στο να ξεκινήσω μαθήματα Ζίου Ζίτσου.

2

Με το άθλημα ήρθα σε επαφή πρώτη φορά σε ηλικία περίπου 15 ετών παρακολουθώντας αγώνες MMA και ξεκίνησα να προπονούμαι στα 19.

3

Σίγουρα με έχει βοηθήσει σωματικά βελτιώνοντας την δύναμη μου και την αντοχή μου, πνευματικά μέσω της μάθησης και κατανόησης νέων τεχνικών και

κινήσεων, ψυχολογικά αυξάνοντας την αυτοπεποίθησή μου και «κοινωνικά» λόγω των νέων γνωριμιών που έκανα από όταν ξεκίνησα.

4

Θεωρώ ότι και τα δύο αθλήματα είναι ιδιαίτερα σκληρά και επιβαρυντικά για το σώμα του αθλητή, λόγω της κινησιολογίας τους, αλλά και λόγω της άμεσης επαφής με τον αντίπαλο και την τριβή με το έδαφος, τις ρίψεις και τις διάφορες τεχνικές που οδηγούν στο submission.

5<sup>α</sup>

Η ενασχόληση με το Ζίου Ζίτσου με έχει βοηθήσει στο να μένω πιο ψύχραιμος σε καταστάσεις πίεσης και άγχους, να σκέφτομαι καλά και στρατηγικά πριν πράξω, να παραμένω συγκεντρωμένος για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα, να συνυπάρχω με πολλούς διαφορετικούς ανθρώπους και χαρακτήρες και να τους σέβομαι, να είμαι ταπεινός και να επιμένω για αυτό που έχω βάλει στόχο.

5β

Με επιφύλαξη, διότι δεν έχω κάνει προπόνηση πάλης, θεωρώ βάσει των όσων έχω ακούσει ότι η πάλη λόγω των πολλών διαφορετικών και ίσως αντικρουόμενων χαρακτηριστικών που απαιτεί όπως ταυτόχρονα αντοχή, δύναμη, ευκινησία, εκρηκτικότητα τείνει να είναι σκληρότερη στην προπόνηση και τον αγώνα και ως εκ τούτου να προσφέρει περισσότερα στην ψυχολογική και σωματική ανάπτυξη του αθλητή. Σίγουρα πρόκειται για ένα πιο ολοκληρωμένο άθλημα

6

Για την προσέλκυση νέων αθλητών σε μια αποτελεσματική και με πολλαπλά οφέλη πολεμική τέχνη στην οποία κυριαρχεί ένα υγιές κλίμα και για προώθηση και ανάπτυξη των αθλητών που προπονούνται σκληρά προσπαθώντας να ζήσουν από την ενασχόλησή τους με τον αθλητισμό.

7

Νομίζω πως υπάρχουν πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα που προκύπτουν από το γεγονός ότι το Ζίου Ζίτσου δεν είναι ολυμπιακό άθλημα, ωστόσο δεν είμαι σίγουρος για τον βαθμό στον οποίο αυτά επηρεάζουν έναν αρχάριο για την επιλογή του να ξεκινήσει το συγκεκριμένο άθλημα ή όχι, καθώς η πλειοψηφία δεν έχει πλήρη εικόνα πριν να αρχίσει να προπονείται.

8

Σίγουρα η φυσική κατάσταση διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ενασχόληση με το άθλημα, αλλά δεν θεωρώ ότι πρέπει να αποτρεπτικός παράγοντας για να ξεκινήσει κανείς καθώς βελτιώνεται μέσω της προπόνησης. Είναι πιο σημαντική νομίζω για άτομα που θέλουν να ασχοληθούν πιο σοβαρά για να έχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα.

9

Η συγκέντρωση την ώρα της προπόνησης, η καλή ψυχολογία του αθλητή, η διατήρηση της ηρεμίας και η καθαρή σκέψη, η συστηματική προπόνηση, η καλή γνώση των τεχνικών και σίγουρα φυσικά προσόντα όπως δύναμη, ταχύτητα ή ευλυγισία.

10

Ναι για τα οφέλη που αναφέρθηκαν στις ερωτήσεις 3 και 5<sup>α</sup>

11

Θεωρώ ότι και τα δύο αθλήματα απευθύνονται σε άτομο και των δύο φύλων και όλων των ηλικιακών ομάδων (στο πλαίσιο του εφικτού), ωστόσο ίσως λίγο περισσότερο το Ζίου Ζίτσου για τον λόγο ότι είναι λιγότερο επιβαρυντικό για το σώμα του αθλητή και γιατί προσφέρει την δυνατότητα να προσαρμόσει ο καθένας τον τρόπο παιχνιδιού του σύμφωνα με τεχνικές που ταιριάζουν σε εκείνον, κάτι που δεν ξέρω αν γινάτι στον ίδιο βαθμό στην πάλη.

12

Επιδεξιότητα – Δύναμη - Ευκαμψία – Αντοχή – Ταχύτητα

13

Τεχνική – Ψυχολογία – Τακτική – Φυσική Ικανότητα

14

Κουράγιο – Πειθαρχία – Αυτοσυγκέντρωση – Θέληση – Πρωτοβουλία

Σ4

Ερωτηματολόγιο

1. Ποια ήταν τα πιο σημαντικά κίνητρα για την ενασχόλησή σας με την πάλη ή το Jujitsu.

Το κύριο κίνητρο που με έκανε να ασχοληθώ με το ζιου ζιτσου είναι η παρέα μου , με την οποία αποφασίσαμε να ξεκινήσουμε όλοι μαζί στον ίδιο σύλλογο. Μετά όμως εγώ ασχολήθηκα με την πάλη.



**2. Σε ποια ηλικία για πρώτη φορά ήρθατε σε επαφή με το άθλημα. Μπορείτε να το αιτιολογήσετε;**

Ήρθα σε επαφή με το άθλημα στην ηλικία των 6 ετών διότι οι γονείς μου με παρακίνησαν να ασχοληθώ με το ζιου ζιτσου. Η πάλη ήταν μια πιο ώριμη απόφαση και πιο προσωπική

**3. Πιστεύετε ότι η ενασχόλησή σας με την πάλη ή το Ju jitsu σας βοήθησε σε κάποιον τομέα. Αν ναι σε ποιον ακριβώς;**

Η ενασχόληση με τον αθλητισμό γενικά αλλά και με την πάλη ειδικότερα , σίγουρα έχει συμβάλει σε πολλούς τομείς της ζωής μου. Με βοήθησε να κοινωνικοποιηθώ , να υιοθετήσω στάσεις και αξίες, όπως ήταν η πειθαρχία και ο σεβασμός και φυσικά διαμόρφωσε σε μεγάλο βαθμό τον χαρακτήρα μου.

**4. Νομίζετε ότι πάλη ή το Ju jitsu είναι ένα σκληρό μαχητικό άθλημα και αν ναι, αιτιολογήστε την απάντησή σας.**

Θεωρώ πως ναι , διότι συνδυάζει το κομμάτι των χτυπημάτων , των ρίψεων αλλά και του ελέγχου στο έδαφος.

**5α. Πιστεύετε ότι έχετε επηρεαστεί στη διαμόρφωση του χαρακτήρα σας, ακολουθώντας ως άθλημα την πάλη ή το Ju jitsu;**

Πιστεύω ότι έχει συμβάλει καθοριστικά στην διαμόρφωση του χαρακτήρα μου η ενασχόλησή μου με τα δυο αθλήματα και κυρίως με την πάλη.

**5β Ποιο από τα δύο η πάλη ή το Ju jitsu πιστεύετε ότι είναι πιο ολοκληρωμένο άθλημα, ώστε βάσει αυτού να αναπτύσσεται η σωματική και ψυχολογική κατάσταση ισομερώς;**

Θεωρώ ότι είναι η πάλη , διότι όπως προανέφερα συνδυάζει μια ολοκληρωμένη μορφή αγώνα. Έχει πολλά διαφορετικά στοιχεία και απαιτεί αντίστοιχες ικανότητες

**6. Αναφέρετε κάποιους λόγους για να προβληθεί η πάλη ή το Ju jitsu στην Ελλάδα.**

Διότι θεωρώ είναι το πιο ολοκληρωμένο μαχητικό άθλημα. Αν και είναι η πάλη ήδη ολυμπιακό άθλημα, τελικά δεν έχει την κατάλληλη ανάπτυξη

7. Πιστεύετε ότι το Ju jitsu, επειδή δεν ανήκει στα ολυμπιακά αθλήματα, είναι λόγος που επηρεάζει την επιλογή όσων επιδιώκουν να ακολουθήσουν το συγκεκριμένο άθλημα;

Θεωρώ πως αν και μη ολυμπιακό άθλημα έχει αρκετούς αθλητές και φιλάθλους , οπότε δεν θεωρώ ότι επηρεάζεται η επιλογή των ασκούμενων από αυτό.

8. Πιστεύετε ότι διαδραματίζει κύριο ρόλο η φυσική κατάσταση του αθλητή, ώστε και να ασχοληθεί με την πάλη ή το Ju jitsu ;

Αναμφισβήτητα θα πρέπει να υπάρχει μια καλή φυσική κατάσταση στους αθλητές του , όμως εκείνη χτίζεται . Δεν αποτελεί δηλαδή προϋπόθεση για το αν θα ξεκινήσει κάποιος ζιου ζιτσου ή πάλη , αυτό φαίνεται στην πορεία

9. Ποιοι είναι οι πιο σημαντικοί παράγοντες για την καλύτερη επίδοση στην πάλη ή το Ju jitsu;

Σίγουρα η ψυχραιμία , η στρατηγική και το καθαρό μυαλό. Αναφέρομαι στην πάλη

10. Θα προτείνατε σε κάποιον/α να ασχοληθεί με την πάλη ή το Ju jitsu. Αιτιολογείστε την απάντησή σας.

Φυσικά και θα πρότεινα αφού το άθλημα αυτό , η πάλη, ωφελεί τον άνθρωπο πολύπλευρα . Τόσο από άποψη άσκησης και καλής υγείας , όσο και πνευματικά και ψυχικά. Βέβαια και το ζιου ζιτσου, αλλά με ρωτάτε την προσωπική μου παράτρηση

11. Πιστεύετε ότι μπορούν να δοκιμάσουν το συγκεκριμένο άθλημα την πάλη ή το Ju jitsu, με τις ίδιες πιθανότητες επιτυχίας , άτομα ανεξαρτήτου φύλου και ηλικίας;

Με το να υπάρχουν διαφοροποιήσεις στις κατηγορίες , ανάμεσα στο φύλο , την ηλικία και τα κιλά θεωρώ οι πιθανότητες επιτυχίας είναι ίδιες για όλους .

**12. Ποιες κατά σειρά κινητικές ικανότητες χρειάζονται στην πάλη ή το Ju jitsu;  
Δύναμη, ταχύτητα, αποχή, επιδεξιότητα, ευκαμψία**

**Θωρώ : επιδεξιότητα ,ταχύτητα , δύναμη , αποχή , ευκαμψία**

**13. Ποιοι κατά σειρά παράγοντες της προπόνησης της πάλης ή του Ju jitsu είναι κυρίαρχοι για την επίδοση;**

**Φυσική ικανότητα, τεχνική, τακτική, ψυχολογία**

**Θεωρώ : Ψυχολογία , Τακτική , Τεχνική , Φυσική Κατάσταση**

**14. Ποια κατά σειρά ψυχολογικά χαρακτηριστικά είναι κυρίαρχα στην πάλη ή το Ju jitsu;**

**Αυτοσυγκέντρωση, πειθαρχία, θέληση , κουράγιο, πρωτοβουλία**

**Πειθαρχία , Αυτοσυγκέντρωση, Κουράγιο, θέληση , πρωτοβουλία**

**Σ5**

**Ερωτηματολόγιο**

**1. Ποια ήταν τα πιο σημαντικά κίνητρα για την ενασχόλησή σας με την πάλη ή το Jujitsu**

**Απάντηση**

Τα πιο σημαντικά κίνητρα για την ενασχόλησή μου με το ζίου ζίτσου ήταν οι αγώνες και γενικά η ευχαρίστηση που μου έδινε το άθλημα αυτό. Με την πάλη είχα πιο ώριμη σκέψη και θέσεις.

**2. Σε ποια ηλικία για πρώτη φορά ήρθατε σε επαφή με το άθλημα. Μπορείτε να το αιτιολογήσετε;**

**Απάντηση**

Στην ηλικία των 10 ετών. Επειδή ο πατέρας μου ήταν προπονητής

**3. Πιστεύετε ότι η ενασχόλησή σας με την πάλη ή το Ju jitsu σας βοήθησε σε κάποιον τομέα. Αν ναι σε ποιον ακριβώς;**

**Απάντηση**

Η ενασχόλησή μου με το ζίου ζίτσου με βοήθησε σε πάρα πολλούς τομείς. Με βοήθησε στο να έχω ένα υγιή σώμα και ένα υγιή μυαλό.

**4. Νομίζετε ότι πάλη ή το Ju jitsu είναι ένα σκληρό μαχητικό άθλημα και αν ναι, αιτιολογήστε την απάντησή σας.**

**Απάντηση**

Το ζίου ζίτσου είναι ένα ελεγχόμενο σκληρό άθλημα

**5α. Πιστεύετε ότι έχετε επηρεαστεί στη διαμόρφωση του χαρακτήρα σας, ακολουθώντας ως άθλημα την πάλη ή το Ju jitsu;**

**Απάντηση**

Είναι σίγουρο η ζίου ζίτσου όπως και κάθε άθλημα επηρεάζει τη διαμόρφωση του χαρακτήρα των αθλητών όπως και τον δικό μου. Ακριβώς το ίδιο θα πω και για την πάλη

**5β Ποιο από τα δύο η πάλη ή το Ju jitsu πιστεύετε ότι είναι πιο ολοκληρωμένο άθλημα, ώστε βάσει αυτού να αναπτύσσεται η σωματική και ψυχολογική κατάσταση ισομερώς;**

**Απάντηση**

Και τα 2 αθλήματα αναπτύσσουν τη σωματική και την ψυχολογική κατάσταση ισομερώς, όμως πιστεύω ότι το ζίου ζίτσου είναι λίγο πιο ολοκληρωμένο άθλημα και το καταφέρνει λίγο παραπάνω. Ίσως γιατί έχω ασχοληθεί περισσότερο με αυτό και βέβαια έχω επηρεαστεί

**6. Αναφέρετε κάποιους λόγους για να προβληθεί η πάλη ή το Ju jitsu στην Ελλάδα.**

**Απάντηση**

Η πάλη και το ζίου ζίτσου είναι 2 πανέμορφα μαχητικά αθλήματα που αξίζει να προβληθούν περισσότερο στην Ελλάδα. Μπορούν να εμπνεύσουν μικρούς και μεγάλους Να ασχοληθούν με το σώμα τους και να αγαπήσουν κάθε μορφή άθλησης. Εκτός από αυτό Είναι 2 αθλήματα τα οποία διαμορφώνουν χαρακτήρες με αυτοπεποίθηση και σεβασμό για τον απέναντί τους. Η πάλη αν και είναι ολυμπιακό άθλημα δεν έχει την προβολή που της πρέπει.

**7. Πιστεύετε ότι το Ju jitsu, επειδή δεν ανήκει στα ολυμπιακά αθλήματα, είναι λόγος που επηρεάζει την επιλογή όσων επιδιώκουν να ακολουθήσουν το συγκεκριμένο άθλημα;**

**Απάντηση**

Δεν νομίζω ότι επειδή δεν ανήκει στα ολυμπιακά αθλήματα το ζίου ζίτσου είναι λόγος να επηρεάσει την επιλογή όσων επιδιώκουν να ακολουθήσουν το συγκεκριμένο άθλημα, διότι παρόλα αυτά είναι ένα ολοκληρωμένο άθλημα. Μάλιστα έχει φτάσει σε πάρα πολύ υψηλό επίπεδο στην Ελλάδα.

**8. Πιστεύετε ότι διαδραματίζει κύριο ρόλο η φυσική κατάσταση του αθλητή, ώστε και να ασχοληθεί με την πάλη ή το Ju jitsu ;**

**Απάντηση**

Η φυσική κατάσταση είναι σίγουρα σημαντική ώστε να ασχοληθεί κάποιος με αυτά τα 2 αθλήματα όμως δεν παίζει τον κύριο ρόλο και επίσης είναι κάτι το οποίο μπορεί να βελτιωθεί με τον καιρό

**9. Ποιοι είναι οι πιο σημαντικοί παράγοντες για την καλύτερη επίδοση στην πάλη ή το Ju jitsu;**

**Απάντηση**

Ο πιο σημαντικός παράγοντας είναι να το αγαπάς και στη συνέχεια η σκληρή προπόνηση, η επιμονή και και η πολύ μεγάλη θέληση.

**10. Θα προτείνατε σε κάποιον/α να ασχοληθεί με την πάλη ή το Ju jitsu.  
Αιτιολογείστε την απάντησή σας.**

**Απάντηση**

Θα πρότεινα αδιαμφισβήτητα σε κάποιον να ασχοληθεί με αυτά τα 2 αθλήματα. Διότι εκτός από το ότι μαθαίνεις να προστατεύεις τον εαυτό σου, βελτιώνεις την υγεία του σώματός σου, καθώς και μέσα από τα αθλήματα αυτά, μεγαλώνει η αυτοπεποίθηση, ο αυτοέλεγχος και πάρα πολλά άλλα χαρακτηριστικά, τα οποία σε βοηθούν στην καθημερινότητά σου και την κάνουν καλύτερη.

**11. Πιστεύετε ότι μπορούν να δοκιμάσουν το συγκεκριμένο άθλημα την πάλη ή το Ju jitsu, με τις ίδιες πιθανότητες επιτυχίας, άτομα ανεξαρτήτου φύλου και ηλικίας;**

**Απάντηση**

Προφανώς και δεν υπάρχει καμία διαφορά ανάμεσα στα 2 φύλα όσον αφορά τις πιθανότητες επιτυχίας. Όσον αφορά την ηλικία ούτε εκεί υπάρχει διαφορά, κάθε ηλικία έχει τους δικούς της στόχους και όλες οι ηλικίες μπορούν να τα καταφέρουν.

**12. Ποιες κατά σειρά κινητικές ικανότητες χρειάζονται στην πάλη ή το Ju jitsu;**

**Δύναμη, ταχύτητα, αποχή, επιδεξιότητα, ευκαμψία**

**Απάντηση**

Επιδεξιότητα, ευκαμψία, δύναμη, ταχύτητα, αντοχή

**13. Ποιοι κατά σειρά παράγοντες της προπόνησης της πάλης ή του Ju jitsu είναι κυρίαρχοι για την επίδοση;**

**Φυσική ικανότητα, τεχνική, τακτική, ψυχολογία**

**Απάντηση**

Ψυχολογία, φυσική ικανότητα, τακτική, τεχνική

**14. Ποια κατά σειρά ψυχολογικά χαρακτηριστικά είναι κυρίαρχα στην πάλη ή το Ju jitsu;**

**Αυτοσυγκέντρωση, πειθαρχία, θέληση, κουράγιο, πρωτοβουλία**

**Απάντηση**

Θέληση, πειθαρχία, αυτοσυγκέντρωση, πρωτοβουλία, κουράγιο

**Ερωτηματολόγιο**

**1. Ποια ήταν τα πιο σημαντικά κίνητρα για την ενασχόλησή σας με την πάλη ή το Jujitsu.....**

**.....Η ΓΕΝΙΚΟΤΕΡΗ ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΟΣΟ ΑΝΑΦΟΡΑ ΤΗΝ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΜΟΥ ΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΝΑ ΑΜΥΝΟΜΑΙ ΣΕ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ.....**  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**2. Σε ποια ηλικία για πρώτη φορά ήρθατε σε επαφή με το άθλημα. Μπορείτε να το αιτιολογήσετε;**

**.....ΗΡΘΑ ΣΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΤΩΝ 7 ΕΤΩΝ ΚΑΘΑΡΑ ΑΠΟ ΠΑΡΟΤΡΥΝΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΜΟΥ. ΜΕΤΑ ΟΜΩΣ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕ ΠΙΟ ΠΟΛΥ Η ΠΑΛΗ.....**  
.....  
.....  
.....  
.....

**3. Πιστεύετε ότι η ενασχόλησή σας με την πάλη ή το Ju jitsu σας βοήθησε σε κάποιον τομέα. Αν ναι σε ποιον ακριβώς;**

**.....ΝΑΙ ΜΕ ΒΟΗΘΗΣΕ Η ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΛΗ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ.....**  
.....  
.....  
.....

**4. Νομίζετε ότι πάλη ή το Ju jitsu είναι ένα σκληρό μαχητικό άθλημα και αν ναι, αιτιολογήστε την απάντησή σας.**

**.....ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΑΘΛΗΜΑ ΕΥΚΟΛΟ ΠΙΣΤΕΥΩ Η ΠΑΛΗ ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ, ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΠΩΣ ΤΟ ΒΛΕΠΟΥΝ ΚΑΙ ΠΟΥ ΘΕΛΕΙ Ο ΚΑΘΕΝΑΣ ΝΑ ΦΤΑΣΕΙ**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**5α. Πιστεύετε ότι έχετε επηρεαστεί στη διαμόρφωση του χαρακτήρα σας, ακολουθώντας ως άθλημα την πάλη ή το Ju jitsu;**

**.....ΤΑ ΜΑΧΗΤΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΒΟΗΘΗΣΑΝ ΣΤΗ ΣΚΛΗΡΑΓΩΓΗΣΗ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΜΟΥ. ΕΙΜΑΙ ΙΚΑΝΟΣ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΩ ΤΑ ΠΑΝΤΑ, ΕΧΩ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΚΑΙ ΜΑΧΗΤΙΚΟΤΗΤΑ.....**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**5β Ποιο από τα δύο η πάλη ή το Ju jitsu πιστεύετε ότι είναι πιο ολοκληρωμένο άθλημα, ώστε βάσει αυτού να αναπτύσσεται η σωματική και ψυχολογική κατάσταση ισομερώς;**

**.....Η ΠΑΛΗ ΓΙΑΤΙ ΣΥΝΔΥΑΖΕΙ ΠΟΛΛΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑΑ ΤΟΣΟ ΣΕ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΟΣΟ ΚΑΙ ΣΕ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



6. Αναφέρετε κάποιους λόγους για να προβληθεί η πάλη ή το Ju jitsu στην Ελλάδα.

**Η ΠΑΛΗ ΕΙΝΑΙ ΟΛΥΜΠΙΣΚΟ ΑΘΛΗΜΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΡΧΟΝΤΑΙ ΟΛΟ ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΕ ΑΥΤΗΝ . ΠΟΛΛΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΛΟΓΟΙ ΛΟΙΠΟΝ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ ΝΑ ΠΡΟΒΑΛΛΟΥΜΕ ΤΗΝ ΠΑΛΗ.....**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

7. Πιστεύετε ότι το Ju jitsu, επειδή δεν ανήκει στα ολυμπιακά αθλήματα, είναι λόγος που επηρεάζει την επιλογή όσων επιδιώκουν να ακολουθήσουν το συγκεκριμένο άθλημα;

.....**ΝΑΙ**.....  
.....  
.....  
.....  
.....

8. Πιστεύετε ότι διαδραματίζει κύριο ρόλο η φυσική κατάσταση του αθλητή, ώστε και να ασχοληθεί με την πάλη ή το Ju jitsu ;

.....**ΝΑΙ**.....  
.....  
.....  
.....  
.....

9. Ποιοι είναι οι πιο σημαντικοί παράγοντες για την καλύτερη επίδοση στην πάλη ή το Ju jitsu;

.....**ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ**.....  
.....  
.....  
.....

**10. Θα προτείνατε σε κάποιον/α να ασχοληθεί με την πάλη ή το Ju jitsu.  
Αιτιολογήστε την απάντησή σας.**

**.....ΝΑΙ ΣΙΓΟΥΡΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΛΗ ΓΙΑΤΙ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΜΙΑ  
ΠΟΛΥΠΛΕΥΡΗ ΚΑΙ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ  
ΜΥΑΛΟΥ**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**11. Πιστεύετε ότι μπορούν να δοκιμάσουν το συγκεκριμένο άθλημα την πάλη ή το Ju jitsu, με τις ίδιες πιθανότητες επιτυχίας, άτομα ανεξαρτήτου φύλου και ηλικίας;**

**.....ΝΑΙ ΔΕΝ ΠΑΙΖΕΙ ΚΑΝΕΝΑ ΡΟΛΟ ΠΙΣΤΕΥΩ**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**12. Ποιες κατά σειρά κινητικές ικανότητες χρειάζονται στην πάλη ή το Ju jitsu;  
Δύναμη, ταχύτητα, αποχή, επιδεξιότητα, ευκαμψία**

**.....ΔΥΝΑΜΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΕΥΚΑΜΨΙΑ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑ  
ΑΠΟΧΗ.....**

.....  
.....  
.....  
.....

**13. Ποιοι κατά σειρά παράγοντες της προπόνησης της πάλης ή του Ju jitsu είναι  
κυρίαρχοι για την επίδοση;**

**Φυσική ικανότητα, τεχνική, τακτική, ψυχολογία**

**.....ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ  
ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ.....**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**14. Ποια κατά σειρά ψυχολογικά χαρακτηριστικά είναι κυρίαρχα στην πάλη ή το Ju jitsu;**

*Αυτοσυγκέντρωση, πειθαρχία, θέληση , κουράγιο, πρωτοβουλία*

**.....ΘΕΛΗΣΗ ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΠΕΙΘΑΡΧΕΙΑ ΚΟΥΡΑΓΙΟ  
ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑΑΑΑΑ.....**  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Σ7**

Ερωτηματολόγιο 1. Ποια ήταν τα πιο σημαντικά κίνητρα για την ενασχόλησή σας με την πάλη ή το Ju jitsu..... καλύτερη φυσική κατάσταση και κοινωνικοποίηση.....

..... 2. Σε ποια ηλικία για πρώτη φορά ήρθατε σε επαφή με το άθλημα. Μπορείτε να το αιτιολογήσετε;

..... ηλικία 19 χρόνων σαν φοιτητής. Αρχές 2013 όπου ξεκίνησε να είναι δημοφιλές στην Ελλάδα.....

..... 3. Πιστεύετε ότι η ενασχόλησή σας με την πάλη ή το Ju jitsu σας βοήθησε σε κάποιον τομέα. Αν ναι σε ποιον ακριβώς;

..... σωματική άσκηση. Αυτοπεποίθηση. Κοινωνικοποίηση. Καλύτερη ψυχική ισορροπία.....

..... 4. Νομίζετε ότι πάλη ή το Ju jitsu είναι ένα σκληρό μαχητικό άθλημα και αν ναι, αιτιολογήστε την απάντησή σας. .... είναι μιας και απαιτεί σωματική επαφή

100%.....

..... 5α. Πιστεύετε ότι έχετε επηρεαστεί στη διαμόρφωση του χαρακτήρα σας, ακολουθώντας ως άθλημα την πάλη ή το Ju jitsu;

.....ναι

..... 5β Ποιο από τα δύο η πάλη ή το Ju jitsu πιστεύετε ότι είναι πιο ολοκληρωμένο άθλημα, ώστε βάσει αυτού να αναπτύσσεται η σωματική και ψυχολογική κατάσταση ισομερώς;

.....η πάλη καθώς οι παλαιστικές ασκήσεις και το να δουλεύεις σε ζευγάρια είναι πιο σημαντικά.....

..... 6. Αναφέρετε κάποιους λόγους για να προβληθεί η πάλη ή το Ju jitsu στην Ελλάδα.

.....σαν μορφή μαχητικών τεχνών Σαν μορφή άσκησης ,εκτόνωσης, σαν μορφή κοινωνικοποίησης Χτίσιμο χαρακτήρα Επίσης μοριοδοτηση για πανεπιστήμια

..... 7. Πιστεύετε ότι το Ju jitsu, επειδή δεν ανήκει στα ολυμπιακά αθλήματα, είναι λόγος που επηρεάζει την επιλογή όσων επιδιώκουν να ακολουθήσουν το συγκεκριμένο άθλημα;

.....σίγουρα ειδικά στις σχολικές ηλικίες.....

..... 8. Πιστεύετε ότι διαδραματίζει κύριο ρόλο η φυσική κατάσταση του αθλητή, ώστε και να ασχοληθεί με την πάλη ή το Ju jitsu ;

.....ναι.....

.....  
... 9. Ποιοι είναι οι πιο σημαντικοί παράγοντες για την καλύτερη επίδοση στην πάλη ή το Ju jitsu;

.....  
.....σωματική και πνευματική  
διάπλαση.....

..... 10. Θα προτείνατε σε κάποιον/α να ασχοληθεί με την πάλη ή το Ju jitsu. Αιτιολογείστε την απάντησή σας.

.....  
...ναι. Ειδικά αν δεν είχαν πρότερους τραυματισμούς. Θα τους βοηθήσει στους πιο πολλούς τομείς της ζωής τους.....

..... 11. Πιστεύετε ότι μπορούν να δοκιμάσουν το συγκεκριμένο άθλημα την πάλη ή το Ju jitsu, με τις ίδιες πιθανότητες επιτυχίας, άτομα ανεξαρτήτου φύλου και ηλικίας;

.....όχι. Σε καμία περίπτωση δεν είναι ίδιες οι πιθανότητες επιτυχίας.....

..... 12. Ποιες κατά σειρά κινητικές ικανότητες χρειάζονται στην πάλη ή το Ju jitsu; Δύναμη, ταχύτητα, αποχή, επιδεξιότητα, ευκαμψία

.....αντοχή. Ευκαμψία δύναμη επιδεξιότητα ταχύτητα.....  
.....πάλη  
δύναμη ταχύτητα αντοχή ευκαμψία  
επιδεξιότητα.....

..... 13. Ποιοι κατά σειρά παράγοντες της προπόνησης της πάλης ή του Ju jitsu είναι κυρίαρχοι για την επίδοση; Φυσική ικανότητα, τεχνική, τακτική, ψυχολογία

.....φυσική  
ικανότητα, τακτική ψυχολογία  
τεχνική.....



**3. Πιστεύετε ότι η ενασχόλησή σας με την πάλη ή το Ju jitsu σας βοήθησε σε κάποιον τομέα. Αν ναι σε ποιον ακριβώς;**

Φυσικά και με βοήθησε η πάλη. Απέκτησα την απαιτούμενη πειθαρχία ώστε να ανταπεξέρχομαι σε καταστάσεις που απαιτούν εγκράτεια και σεβασμό. Απέκτησα αυτοπεποίθηση, ώστε στις δυσκολίες της καθημερινότητας να ανταποκρίνομαι επαρκώς. Δυσκολίες, οι οποίες δεν αφορούν τόσο την καταπόνηση του σώματος αλλά της σκέψης και της ενσυνείδητης υπομονής και επιμονής.

.....  
.....  
.....  
.....

**4. Νομίζετε ότι πάλη ή το Ju jitsu είναι ένα σκληρό μαχητικό άθλημα και αν ναι, αιτιολογήστε την απάντησή σας.**

Ναι είναι δυναμικό άθλημα και ιδιαίτερα σκληρό και μαχητικό η πάλη. Όμως με τις συνεχείς προπονήσεις και την ενασχόληση με το άθλημα διαπιστώνεις ότι πέρα του δυναμισμού και της μαχητικότητας, απαιτείται επίσης μια ώριμη σκέψη μια βαθιά σκέψη , όπως και στρατηγική, ιδιαίτερος σε αγώνες. Ο τρόπος με τον οποίο θα καταφέρεις να «ρίξεις» τον αντίπαλο ή ο τρόπος με τον οποίο θα «κερδίσεις» την ψυχολογία, δεν απαιτεί μόνο δυναμισμό αλλά σκέψη και διορατικότητα.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**5α. Πιστεύετε ότι έχετε επηρεαστεί στη διαμόρφωση του χαρακτήρα σας, ακολουθώντας ως άθλημα την πάλη ή το Ju jitsu;**

Έχει επηρεαστεί ο χαρακτήρας μου από την πάλη και έχω αποκτήσει σε μεγαλύτερο βαθμό από ό τι πριν την ενασχόλησή μου με το άθλημα, σεβασμό και πειθαρχία. Νιώθω σίγουρη με τον εαυτό μου όταν καλούμαι να ανταποκριθώ σε «δύσκολες» καταστάσεις, οι οποίες δεν αφορούν μόνο την ικανότητα «επιβολής» σε κάποιον που προκαλεί, αλλά και αποφυγής και εγκράτειας. Εξ άλλου, δυνατός αντίπαλος δεν είναι μόνο αυτός που ξέρει να μάχεται, αλλά και αυτός που ξέρει να αποφεύγει τη μάχη, αναγνωρίζοντας ότι από μία διένεξη κανείς δεν βγαίνει αλώβητος.

.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....

**5β Ποιο από τα δύο η πάλη ή το Ju jitsu πιστεύετε ότι είναι πιο ολοκληρωμένο άθλημα, ώστε βάσει αυτού να αναπτύσσεται η σωματική και ψυχολογική κατάσταση ισομερώς;**

Θεωρώ ότι είναι η πάλη, είναι πιο ολοκληρωμένο άθλημα, καθόσον δίνει τη δυνατότητα να εκτελέσεις συγκεκριμένες κινήσεις στρατηγικής και να διαχειριστείς το σώμα μου κατά τρόπο δεξιοτεχνικό. Τόσο η σωματική όσο και η ψυχολογική κατάσταση που έχεις σε ένα αγώνα αλλά και στην προπόνηση, αναπτύσσονται ισομερώς και το ένα ακολουθεί κατά βήμα το άλλο. Η ψυχολογία λοιπόν δίνει την υπέρβαση στο σώμα, αλλά και με το σώμα κερδίζεται τελικά και η ψυχολογία της στιγμής.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**6. Αναφέρετε κάποιους λόγους για να προβληθεί η πάλη ή το Ju jitsu στην Ελλάδα.**

Κύριος και σημαντικός λόγος είναι η γυμναστική του σώματος και του μυαλού. Όμως αυτό μπορεί να συμβεί και σε πολλά άλλα αθλήματα εκτός από τη δύναμη που αναπτύσσεται σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα. Φυσικά παίζει σπουδαίο ρόλο, η παράδοση της χώρας μας στο άθλημα. Αυτό βέβαια που προσιδιάζει με την πάλη και είχε αναπτυχθεί στα αρχαία χρόνια. Οι Έλληνες ήταν και είναι δυνατός σωματικά λαός, με ρώμη και ας μην ξεχνάμε το παγκράτιο που είχε κατακτήσει την αρχαία Αθήνα και Σπάρτη.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**7. Πιστεύετε ότι το Ju jitsu, επειδή δεν ανήκει στα ολυμπιακά αθλήματα, είναι λόγος που επηρεάζει την επιλογή όσων επιδιώκουν να ακολουθήσουν το συγκεκριμένο άθλημα;**

Σίγουρα είναι καθοριστικός παράγοντας γιατί πολλοί αθλητές επιδιώκουν τον πρωταθλητισμό και εφόσον συμπεριληφθεί στα ολυμπιακά αθλήματα θα είναι



ένα επιπλέον κίνητρο. Όμως δεν είναι μόνο αυτό. Η έλλειψη προβολής από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης των επιτυχιών σε ατομικό επίπεδο και σε επίπεδο συλλογικό, δεν διαμορφώνει το επίπεδο ενημέρωσης και προβολής που πρέπει να υπάρχει ώστε να γίνει πόλος έλξης για τα νέα παιδιά.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**8. Πιστεύετε ότι διαδραματίζει κύριο ρόλο η φυσική κατάσταση του αθλητή, ώστε και να ασχοληθεί με την πάλη ή το Ju jitsu ;**

**Κύριος παράγοντας είναι η φυσική κατάσταση. Μέσα σε λίγα λεπτά αποδίδεις με όλους τους μυς του σώματός σου και φτάνεις στα όριά σου. Εάν το σώμα σου λοιπόν δεν ακολουθεί το μυαλό σου, τότε δεν μπορείς να ανταπεξέλθεις.**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**9. Ποιοι είναι οι πιο σημαντικοί παράγοντες για την καλύτερη επίδοση στην πάλη ή το Ju jitsu;**

**Πρώτος παράγοντας είναι η φυσική κατάσταση σε συνδυασμό με τη δύναμη και την ταχύτητα. Η ψυχολογία έρχεται αμέσως μετά και μπορεί να συμπληρώνει έναν καλό αθλητή. Με την ψυχολογία βέβαια μπορείς να κερδίσεις έναν αγώνα όμως πρέπει να είσαι σε κατάλληλη φυσική κατάσταση. Όλα αυτά, σε συνδυασμό με ώριμη σκέψη και ικανότητα επιλογής κατάλληλης στρατηγικής μέσα σε κλάσματα δευτερολέπτου, είναι το ιδανικό.**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**10. Θα προτείνατε σε κάποιον/α να ασχοληθεί με την πάλη ή το Ju jitsu. Αιτιολογήστε την απάντησή σας.**

**Ναι θα πρότεινα και θα συμβούλευα να μην το δει κάποιος μόνο σαν άθλημα αλλά και σαν ευκαιρία εκγύμνασης του μυαλού και του σώματος, δημιουργίας και ολοκλήρωσης αξιών και αρχών όπως αλληλοσεβασμού και πειθαρχίας και γενικά αντιπαράθεσης με τον ίδιο σου τον εαυτό προς όφελός σου. Θεωρώ ότι η πάλη είναι πολύ σημαντική**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**11. Πιστεύετε ότι μπορούν να δοκιμάσουν το συγκεκριμένο άθλημα την πάλη ή το Ju jitsu, με τις ίδιες πιθανότητες επιτυχίας , άτομα ανεξαρτήτου φύλου και ηλικίας;**

**Λόγω του δυναμισμού που αναπτύσσεται σε προπόνηση και σε αγώνες, η συμμετοχή απαιτεί πολύ καλή φυσική κατάσταση που σηματοδοτεί μικρότερες ηλικίες. Όμως στις μεγαλύτερες ηλικίες έρχεται η εμπειρία και η γνώση που υπερνικά το σώμα. Το φύλο δεν αξιολογείται στο άθλημα αυτό , ούτε στην πάλη ούτε στο ζίου ζίτσου, παρά μόνο το όραμα και ο δυναμισμός.**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**12. Ποιες κατά σειρά κινητικές ικανότητες χρειάζονται στην πάλη ή το Ju jitsu; Δύναμη, ταχύτητα, αποχή, επιδεξιότητα, ευκαμψία. Επίσης απαιτείται ευστροφία και διορατικότητα.**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**13. Ποιοι κατά σειρά παράγοντες της προπόνησης της πάλης ή του Ju jitsu είναι κυρίαρχοι για την επίδοση;**

**Φυσική ικανότητα, τεχνική, τακτική, ψυχολογία.**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**14. Ποια κατά σειρά ψυχολογικά χαρακτηριστικά είναι κυρίαρχα στην πάλη ή το Ju jitsu;**

**Αυτοσυγκέντρωση, πειθαρχία, θέληση , κουράγιο, πρωτοβουλία και πάνω από όλα αυτοπεποίθηση.**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....