

1ο Επαλ Σερρών

Σχ. Έτος 2020-2021

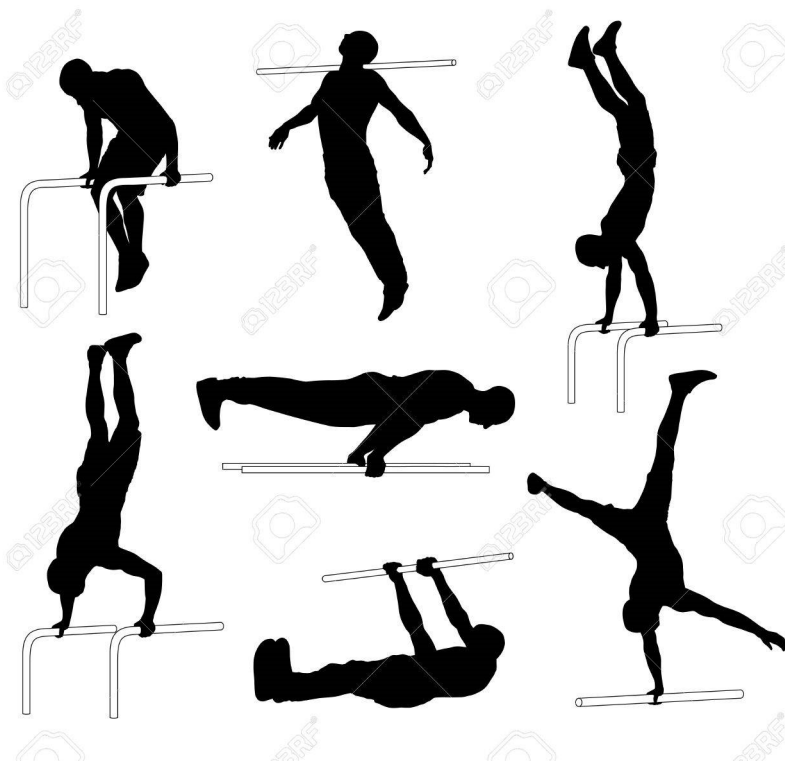
Μάθημα ερευνητική εργασία

Τίτλος έρευνας

StreetWorkout

Μέλος ερευνητικής εργασίας

Μαθητής του Α3



Πρόλογος

Η εργασία αυτή πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του μαθήματος ερευνητική εργασία στη τεχνολογία και εντάσσεται στο γνωστικό πλαίσιο τέχνες και πολιτισμός.

Το θέμα της εργασίας συσχετίζεται με τα μαθήματα **κινησιολογία, γυμναστική**

Στόχοι της συγκεκριμένης εργασίας είναι:

- Να γνωρίσουμε τις ωφέλειες της άθλησης για τη σωματική και ψυχική υγεία
- Να αγαπήσουμε οι μαθητές την άθληση
- Να ανακαλύψουμε την άθληση σε απλές καθημερινές ασχολίες
- Να γίνουν αντιληπτά τα προβλήματα υγείας που προκαλεί η έλλειψη άθλησης
- Να γνωρίσουμε αγωνίσματα
- Να ενημερωθούμε για την ιστορική εξέλιξη ορισμένων αθλημάτων

Μεθοδολογία

Ο μαθητής μελέτησε τον τρόπο άθλησης StreetWorkout.

Αναζήτησε σχετική βιβλιογραφία και υλικό στο διαδίκτυο.

Τι είναι streetworkout/calisthenics

Το streetworkout/calisthenics ή στα ελληνικά καλλισθενική είναι ένα είδος γυμναστικής όπου προήλθε από την αρχαία Ελλάδα.

Η λέξη καλλισθενική αποτελείται από τις λέξεις κάλλος(νέα ελληνικά: ομορφιά) και σθένος(νέα ελληνικά: δύναμη). Το κύριο χαρακτηριστικό της καλλισθενικής είναι η χρήση του σωματικού σου βάρους σαν αντίσταση σε αντίθεση με το γυμναστήριο όπου χρησιμοποιείς βάρη.

Είναι ένα είδος γυμναστικής όπου μπορεί να σου φτιάξει ένα αισθητικά όμορφο και πολύ δυνατό σώμα όπως λέει και η ίδια η ονομασία του

Η αρχή του σαν απλά ένα είδος γυμναστικής και η εξέλιξη του σαν άθλημα

Η καλλισθενική άρχισε να παίρνει λίγη φήμη το 2008 όταν κάποιοι αμερικάνοι άρχισαν να ανεβάζουν βίντεο στο διαδίκτυο με τις προπονήσεις τους σε πάρκα με μονόζυγα όπου εκτελούσαν περίπλοκες παραλλαγές ασκήσεων όπως οι έλξεις και οι κάμψεις. Οι ίδιοι το αποκαλούσαν στα βίντεο τους streetworkout (ελληνική μετάφραση: προπόνηση στους δρόμους).

Το 2009 πάλι στην Αμερική άρχισαν να οργανώνονται κάποιες κόντρες με διάφορες ασκήσεων ενδυνάμωσης(έλξεις, βυθίσεις κλπ.)

Το 2011 δημιουργήθηκε η πρώτη παγκόσμια ομοσπονδία καλλισθενικής και streetworkout στην Λετονία, όπου άρχισαν να οργανώνουν πραγματικούς αγώνες καλλισθενικής σε όλο τον κόσμο.

Επίσης αθλητές καλλισθενικής από την ρωσσία άρχιζαν να εκτελούν ακόμη πιο περίπλοκες ασκήσεις όπου τις συναντάμε στην ενόργανη όπως το planche, backlever και frontlever, όπου στους αγώνες ήταν στην κατηγορία των στατικών ασκήσεων, απλά αντί να εκτελούν αυτές τις ασκήσεις στους κρίκους τις εκτελούσαν στο πάτομα και στο μονόζυγο.



Μαζί με τις στατικές ασκήσεις μπήκαν και οι δυναμικές ασκήσεις στους αγώνες. Μια άσκηση θεωρείται δυναμική όταν ο αθλητής κάνει κάποιου είδους ακροβατικό όπου χρησιμοποιεί πολύ ώθηση.

Η κύρια διαφορά μεταξύ του Παγκοσμίου Κυπέλλου και του Παγκόσμιου Πρωταθλήματος είναι:

- Εκτός από τους τρεις κριτές ασκήσεων οι συμμετέχοντες αξιολογούνται από έναν κριτή στυλ. Στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα η εκτέλεση των ασκήσεων είναι η πιο σημαντική. Στο Παγκόσμιο Κύπελλο είναι επίσης σημαντικό να είναι οι αθλητές πολύ καλοί στο να διασκεδάζουν το κοινό
- Οι συμμετέχοντες έχουν έναν γύρο προκριματικών και, μετά από αυτόν τον γύρο, δέκα από τους καλύτερους αθλητές πηγαίνουν στον δεύτερο γύρο.
- Ο νικητής κάθε μάχης πληροί τις προϋποθέσεις για τον τελικό γύρο, όπου οι πέντε κορυφαίοι αθλητές ανταγωνίζονται επίσης ο ένας τον άλλον σε μορφή μάχης.

- Αυτοί οι διαγωνισμοί δημιουργήθηκαν με στόχο να δώσουν μια φορά το χρόνο σε όλες τις ενεργές περιοχές γυμναστικής του κόσμου να φιλοξενήσουν μεγάλους διεθνείς διαγωνισμούς. Δεν ήταν αρκετό να γίνεται μόνο ένα StreetWorkout Freestyle World Championship μία φορά το χρόνο στο ίδιο μέρος. Το ενδιαφέρον που επιδείχθηκε για αυτό το άθλημα και τη διοργάνωση διεθνών διαγωνισμών μεγάλης κλίμακας ήταν τεράστιο, γι 'αυτό δημιουργήθηκε ένα σύστημα για την παράλληλη διοργάνωση του Παγκόσμιου Πρωταθλήματος StreetWorkout Freestyle και του Παγκόσμιου Κυπέλλου StreetWorkout την ίδια σεζόν. Όπως συμβαίνει και σε άλλους τύπους αθλημάτων,

Η καλλισθενική άρχισε να παίρνει τεράστιες διαστάσεις το 2020 λόγω της πανδημίας και όλο και περισσότεροι άνθρωποι δοκιμάζουν αυτόν τον τρόπο άθλησης.