

INTRODUCCIÓ

Amb aquest treball d'Educació Física el que es pretén és explicar la història de les Olimpíades: com eren, com funcionaven, els seus orígens, etc i quins esports hi ha ara a l'actualitat.

He fet aquest treball perquè la professora no tenia suficients notes per evaluar-me, ja que degut a una lesió o per no haver portat l'equip no he pogut fer algunes classes.

Principalment he trobat la informació a una pàgina web dedicada a l'olimpisme.

I. ELS JOCS A L'ANTIGUITAT

1. ORÍGENS

La història dels Jocs Olímpics tal com avui els coneixem es remunta a l'Antiguitat. Els seus inicis daten de fa més de 3.000 anys, sent la ciutat d'Olímpia el lloc on s'organitzaven i disputaven les nombroses proves esportives i la qual ha prestat el seu nom a aquestes trobades.

Encara que no se sap amb certesa el seu inici exacte, dades històriques i escrits dels concursos permeten situar la celebració dels primers Jocs en l'any 776 a. de C., organitzats per Ifito, rei d'Èlida.

Es convocaven cada quatre anys i aquest període entre celebracions va rebre el nom d'Olimpíada, que va ser adoptat com unitat de temps. No es comptava en anys, si no en Olimpíades.

Amb la celebració dels Jocs Olímpics l'ideal de la noble competició va arribar la seva expressió màxima, i durant molts segles va ajudar a forjar la fraternitat, la concòrdia i la pau en el món hel·lènic.



Mapa de l'antiga Grècia

2. OLÍMPIA

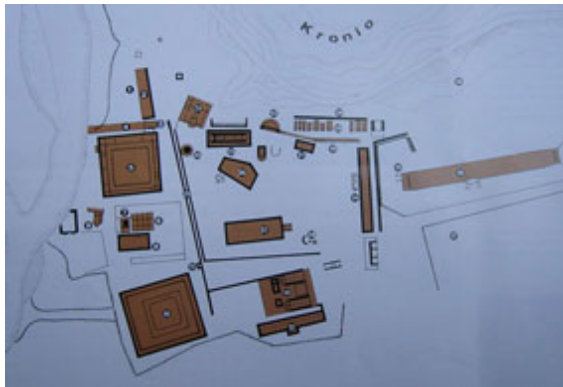
La ciutat d'Olímpia, situada en el Pelopones, a uns 80 quilòmetres d'Esparta i a uns 320 de la ciutat d'Atenes, era un antic santuari dedicat a Zeus, pare dels déus.

La seu estava composta per un espai profà i un altre sagrat, l'Altis, que es trobava delimitat per un mur.

Aquest recinte sagrat albergava els temples, entre els quals destacava el de Zeus per ser el més important. També havia espais per a la celebració dels sacrificis i per al lliurament dels tresors, a més d'edificis erigits per les ciutats on es conservaven precioses ofrenes com gots o estàtues, per exemple.

En la part exterior del mur quedava l'espai profà, en el qual es trobaven edificis com el gimnàs, la palestra, l'estadi, el hipòdrom i aquelles construccions que servien per a l'administració dels Jocs o bé per a albergar a honorables personalitats.

Eren molt poques les persones que residien de forma habitual en el Santuari de Olímpia, entre aquests estaven els seus responsables, però durant la competició l'ambient era totalment distint. Atletes, espectadors i comerciants de tot tipus conflüen en la ciutat, on es podien arribar a reunir més de 40.000 persones per a presenciar els Jocs Olímpics.



Plànol d'Olímpia

Instal·lacions d'Olímpia:

- Gimnàs: es troba a l'entrada. Al costat d'ell, corre el Clàdeu que, al desbordar-se, va arrasar i va destruir tota la seva part occidental. Era un espai obert, de base rectangular amb pòrtics d'estil dòric en els quatre costats. Tenia una profunditat de 220 m i una amplada de 120 m.
- Galeria oriental del gimnàs: es conserven restes dels pòrtics de l'est i del sud: ambdós daten del segle II a. de C. En aquest lloc a l'aire lliure s'entrenaven els corredors i els atletes del pentatló, ja que quan les condicions climàtiques eren desfavorables, calor excessiu o pluges, els entrenaments tenien lloc en els pòrtics.
- Entrada i Galeria sud del gimnàs: aquest pòrtic va ser construït als voltants de l'any 200 a. de C. Contava amb dues columnates interiors d'estil corinti, i unia la palestra amb el gimnàs. D'aquest Propileo es conserven la base, fragments de columnes i capitells. Exactament enfront d'aquest pòrtic, a l'est, es troben les ruïnes de l'entrada septentrional de l'Altis, des d'on comença, en direcció nord, el mur occidental del recinte.
- La palestra: la palestra es troba després del gimnàs, en el sud, i va ser construïda cap al segle III a. de C. Es tracta d'un edifici quadrat d'uns 66 m de costat, l'entrada principal és en el cantó nord-oest. Els murs exteriors eren de pedra en la base i de maó en la part superior. En el centre, un pati tetragonal descobert servia per als entrenaments dels atletes de lluita, pugilat i pancraci. En el costat nord del pati es conserva un espai de 24,20 x 5,44 m, recobert per rajoles acanalades de les quals, encara avui, es desconeix el seu ús. El pati estava flanquejat per columnes d'estil dòric. Entre aquestes columnes i els murs interiors es formaven corredors on tenien lloc els entrenaments, ja fora en època de molta calor com de pluges. Entre el mur interior i l'exterior havia diversos compartiments o petites estades, on els atletes s'ungien amb oli; on es passaven sorra pel cos; i

on els atletes rebien les instruccions dels seus entrenadors. Les columnes de les habitacions eren d'estil jònic. En el racó nord-est, un estany de 1,40 m de profunditat servia per al bany fred. Entre 1955 i 1956 es va realitzar una restauració parcial de la palestra. Una reconstrucció completa és impossible, ja que moltes columnes estan totalment destruïdes.

3.EL PROGRAMA DELS JOCS

Els esportistes que devien participar arribaven amb 30 dies d'anticipació a Elis per a sotmetre's a entrenament. Després d'un primer control, se sotmetien al règim de disciplina olímpica. Elis es trobava a 57 Km. d'Olimpia i tenia dues pistes per a carreres d'atletisme, dos gimnasos i habitacions per a les classes teòriques.

Una vegada finalitzat aquest període de proves, s'acomiadava als atletes amb les següents paraules: "Cap a Olímpia; aneu a l'estadi i mostreu-vos com homes capaços de vèncer; en quant al que no estigui preparat que vagi on vulgui".

L'ordre de les diverses proves és encara incert, degut a que no sempre eren inclosos els mateixos esports en cada Olimpíada, i alguns s'afegien en forma esporàdica, però pot considerar-se com prototip el següent programa amb cinc dies de competicions més un dia d'inauguració i un dia de conclusió:

Primer dia – Inauguració:

Sacrificis de bous a l'Altis de Zeus i als sis altars dobles
Jurament dels atletes i dels jutges
Classificació definitiva dels atletes i els animals
Concurs d'heralds i de trompeters
Sacrifici a la tomba de Pèlops

Segon dia – Curses:

Estadi
Díaulos
Dòlikhos

Tercer dia:

Pentatló
Sacrificis d'acció de gràcies

4.L'ATLETA

A través de l'organització dels jocs atlètics sorgeixen amb nitidesa les característiques de l'esperit esportiu de l'atleta grec:

- Els herois ho són no només pel seu vigor físic sinó també per la seva força psíquica.
- El sentit de la competència entre semblances i iguals;
- El rendiment de la competició;
- La rivalitat noble, fuggint de la humiliació del vençut per part del vencedor.

Durant l'entrenament i la competició els atletes estaven nus. El seu cos, modelat per a l'exercici a partir de l'educació física, era utilitzat com font d'inspiració pels escultors i pintors, que els tenien com els models preferits. Els seus gestos i moviments eren reproduïts en les diferents obres. La bellesa de les formes nues reflectien la bellesa interior i l'equilibri harmònic entre el cos i l'esperit.

La pràctica de l'esport contribuïa a trobar i desenvolupar aquesta harmonia. L'exercici del cos nu, inicialment enmig de la naturalesa, en competicions com la lluita, la boxa, el llançament de javelina, el llançament de disc, la carrera i el salt es feia amb acompanyament musical. Música i cançó, dansa i exercici físic, tendeixen a la formació del funcionament harmònic tant del cos com de l'esperit.



Atleta

5.EL CODI OLÍMPIC

No hi ha unes normes de tradició directa, però a través de diferents escrits es pot resumir l'anomenat Codi Olímpic de l'època. Tenint en compte els reglaments propis de cada especialitat, que els atletes coneixien bé per tradició o bé gràcies als hel·lanòdics, que ho repetien en cada Olimpíada, es pot establir el següent conjunt d'articles:

- I.** Ser home, hel·lè, lliure, ni esclau, ni estranger. Queden fora esclaus i bàrbars.
- II.** No estar perseguit per la justícia ni tenir moral dubtosa.
- III.** No ser sacríleg.
- IV.** No haver transgredit la Treva Sagrada.
- V.** Entrenar-se durant els deu mesos anteriors a les Olimpíades.
- VI.** Inscriure's amb un any d'anticipació, haver jurat complir el reglament i sinó són victoriosos d'olimpíades anteriors, és necessari que hagin passat deu mesos d'entrenament, un d'ells com a mínim en el gimnàs d'Elis (capital d'Èlida) sota la supervisió dels hel·lanòdics.
- VII.** Les faltes de puntualitat eren motiu d'exclusió.
- VIII.** Competir nu.
- IX.** Els entrenadors i mestres també devien estar nus.
- X.** Quedava prohibit matar a l'oponent i tot intent de danyar o de matar era castigat.
- XI.** Estava prohibit intimidar.
- XII.** Tota intenció de corrompre als àrbitres i als contrincants era castigada amb el fuet
- XIII.** Tot participant contra el qual no es presentés el seu adversari seria declarat vencedor.

XIV. Tot atleta que se sentís maltractat en els seus drets podia apel·lar al Consell Olímpic.

XV. Les decisions i sentències de l'àrbitre no serien mai anul·lades.

XVI. Els hel·lanòdics no participarien en les competicions o concursos.

XVII. Les dones casades tenien prohibit acudir als Jocs, i mostrar-se en el Alteo, sota pena de ser llançades a un precipici des del cim del Tipéon. Llevat de la sacerdotessa de Deméter que ocupava un lloc d'honor.

6.ELS PREMIS

Per a un atleta del món grec antic, la glòria i la fama olímpica eren el suprem bé, l'honor més elevat que podia arribar a un mortal. La seva victòria era gràcia dels déus que li havien ajudat a assolir el premi: el còtino.

En els Jocs Olímpics moderns els atletes que queden en els tres primers llocs reben, respectivament, una medalla d'or, plata i bronze. En la recent edició d'Atenes 2004, s'ha recuperat la tradició d'investir als campions amb la corona d'olivera. En els Jocs Panhel·lènics no havia més que un vencedor i el seu premi era una corona.

Aquestes corones estaven fabricades amb branques d'arbres diferents, en funció de cada seu dels Jocs:

En Olímpia, era d'olivera salvatge.

En Delfos, de llorer.

En Isthmia, de pi.

En Nemea, d'api.

A més de la corona, l'atleta victoriós rebia una cinta de llana de color vermell: la taenia. Una estàtua del cèlebre escultor Policlet representa a un vencedor en el moment de rebre la cinta que es cenyirà al voltant del seu cap. L'estàtua rep el nom de la Diadema. En l'entrada del Museu Olímpic de Lausanne es troba una còpia en bronze.

L'atleta rebia també, molt sovint, un palmell (branca de palmera), com altre signe de la seva victòria.





Corones

7. LA FIDELS JOCS A OLÍMPIA

Els Jocs morien després de 1.200 anys de continuïtat. Aviat, invasors bàrbars van saquejar els edificis i després, com si els déus estiguessin colèrics, els terratrèmols els van derrocar. Després, el riu Alfeu va canviar el seu curs i va cobrir amb sediments el sòl consagrat.

Diverses causes poden explicar la seva desaparició:

- El professionalisme dels atletes: els Jocs es van convertir en un assumpte de professionals on la motivació primera consistia a aconseguir victòries participant en la majoria de concursos.
- La presència dels romans entre els grecs: els romans privilegiaven l'esport com a espectacle. El seu objectiu consistia a satisfer als espectadors. L'esperit de la competició, el plaer de l'enfrontament amb l'adversari i la possibilitat de realçar les seves qualitats no tenien interès per als romans. La raó d'ésser dels Jocs estava amenaçat.
- El paganisme dels Jocs: la creença en diversos déus era la característica de les religions de l'Antiguitat i els Jocs eren una manifestació dirigida directament a les divinitats paganes. Amb l'adveniment del cristianisme, religió monoteïsta o que creu en un només déu, així com la conversió dels emperadors a la nova religió, van instar que els Jocs pagans no podien ser tolerats.

II. ELS JOCS A L'ERA MODERNA

1. ELS PRIMERS JOCS

Els Jocs Olímpics novament tornaven a celebrar-se 1.503 anys després de la seva supressió. La ciutat escollida va ser Atenes.

L'estadi Panathinaiko va acollir la cerimònia de inauguració i les proves atlètiques. És un estadi de marbre en forma d' U. El dia 6 d'abril de 1896 els Jocs Olímpics foren inaugurats pel rei de Grècia George I.

La participació als Jocs Olímpics d'Atenes no va ser molt nombrosa i alguns esportistes que estaven de vacances es van inscriure per a participar. La major part dels participants eren de nacionalitat grega.

Nou esports formaven part dels primers Jocs Olímpics: atletisme, ciclisme, esgrima, gimnàstica, halterofília, lluita, natació, tennis i tir. Dos esports programats com la vela i el rem no van poder celebrar-se.

Els esportistes dels Estats Units van guanyar la major part de les proves atlètiques.

L'èxit de la celebració dels Jocs Olímpics d'Atenes va significar la recuperació de l'esperit olímpic i el reclam de la ciutat com a seu permanent dels Jocs Olímpics.

2. PIERRE DE FRÉDI

Pierre de Frédi, baró de Coubertin, (París 1863–Ginebra 1937) va ser el principal restaurador dels Jocs Olímpics. Va impulsar del Moviment Olímpic i estava convençut de la importància de l'esport en la formació de les persones. El 23 de juny de 1894 en la Universitat de La Sorbone a París, davant més de dues mil personalitats i delegats de diversos països va proclamar el seu desig de restaurar els Jocs Olímpics constituint–se el Comitè Olímpic Internacional. Va ser el segon president del C.I.O. (Comité Internacional Olímpic), des de 1896 fins a 1925 i un treballador incansable per a difondre els seus ideals. Coubertin va ser l'artífex de l'expansió del Moviment Olímpic i del seu ideari, que va desenvolupar en els seus nombrosos escrits. Va morir el 17 de febrer de 1937, en un parc de Ginebra i el seu cor embalsamat va ser traslladat a la ciutat grega de Olimpia, seu dels Jocs Olímpics de l'Antiguitat, on reposa.

3.LES CIUTATS OLÍMPIQUES

Els jocs es celebren cada quatre anys coincidint amb l'any de traspàs. Les ciutats van canviant i és el C.I.O. qui tria entre els diferents candidats on es celebraran.



Mapa representatiu de les ciutats olímpiques de l'Era Moderna

4.LA BANDERA OLÍMPICA

La bandera Olímpica és el símbol que presideix cada edició dels Jocs Olímpics i és la bandera pròpia del C.I.O. És de color blanc, amb els cinc anells olímpics (cada anell representa un dels continents). Per primera vegada va ondejar en els Jocs Olímpics d'Anvers. Va ser concebuda per Pierre de Coubertin en 1913 i presentada en el Congrés Olímpic de París en 1914 amb motiu del XX aniversari del restabliment dels Jocs Olímpics. Amb ella es realitza el jurament olímpic.



Bandera olímpica

5.LA FLAMA OLÍMPICA

És el símbol del foc olímpic amb el qual es commemora el foc sagrat que cremava en els Jocs Olímpics de l'Antiguitat. Va ser instaurat en 1934 per acord del C.I.O. que presidia Henri de Baillet–Latour. El foc havia enlluminat dues edicions anteriors dels Jocs, però el ritual es va establir en els Jocs de Berlín 1936, gràcies a la idea de Carl Diem, secretari general del comitè organitzador. Seguint un antic ritual, els rajos es concentren

en un mirall parabòlic, la calor encén la flama olímpica i és duta en relleus fins a la ciutat que alberga els Jocs Olímpics. La encesa de la flama es realitza en Olimpia, davant del temple d'Hera i descansarà en el pebeter olímpic de l'estadi fins a la conclusió dels Jocs. En cada edició dels Jocs Olímpics es realitza una encesa de la flama sagrada.

6.L'HIMNE OLÍMPIC

Himne aprovat pel C.I.O. en la 55^a Sessió del 1958. És un himne que va ser encarregat per a la inauguració dels primers Jocs Olímpics en 1896 a Atenes. L'autor del text va ser un poeta grec Kostis Palamas i la música obra de Spiros Samaras. Per als Jocs de 1960 a Roma el C.I.O. va recuperar aquest himne amb certs arranjaments. Des d'aquesta data és l'himne oficial i s'interpreta en les cerimònies d'inauguració i de clausura dels Jocs Olímpics d'estiu i d'hivern.

7.ELS PREMIS

La medalla olímpica és el premi que s'atorga als tres primers classificats d'un esport, prova o disciplina, després de concloure la final olímpica. Aquest lliurament es realitza a un esportista o a un equip.

Consisteix en una medalla amb el nom de l'esport i la prova corresponent gravats en l'anvers, amb una cinta per a ser penjada al voltant del coll dels vencedors. Les medalles es lliuren en la cerimònia de lliurament de medalles.

El lliurament de les medalles és realitzada per un membre del C.I.O. acompanyat d'una persona rellevant.

8.ESPORTS OLÍMPICS:

Actualment existeixen 35 esports olímpics:

8.1. Atletisme:

És un esport amb una gran quantitat de proves que el fa més complicat.

En les curses de velocitat, curses de fons, curses amb obstacles i en les proves en ruta, els participants han de cobrir la distància en el menor temps possible.

En les proves de relleus han de cobrir la distància en el menor temps possible, a través de la transmissió d'un relleu entre els 4 components de l'equip.

En les proves de salt, cal diferenciar els salts horitzontals dels salts verticals. En els salts horitzontals l'objectiu és arribar el més lluny possible aconseguint la màxima distància. En els salts verticals l'objectiu es superar el llistó situat cada vegada a més alçada.

En les proves de llançaments la finalitat és llançar els diferents objectes el més lluny possible.

En les proves combinades els esportistes aconsegueixen punts en funció del registre obtingut. La suma total dels punts donen el guanyador de la competició.



Cursa d'obstacles

8.2. Bàtminton:

Els participants s'enfronten en una pista de joc, dividida per la xarxa, impulsant un volant amb la raqueta intentant que caigui en el camp contrari i que el contrari no pugui tornar el volant en les condicions adequades abans de que caigui.

L'objectiu es guanyar els dos sets corresponents que donen la victòria. Per guanyar un set calen quinze punts per als homes i onze punts per les dones amb una diferència de dos punts.



Dos equips de bàtminton jugant un partit

8.3. Bàsquet:

Dos equips s'enfronten en la pista de joc amb l'objectiu d'introduir la pilota en una cistella situada a 3,05 metres sobre el nivell del terra, evitant que l'altre equip faci el mateix en la cistella pròpia. Guanya el partit l'equip que ha aconseguit més punts.

La pilota no pot ser tocada amb els peus per sota dels genolls.



Començament d'un partit de bàsquet.

8.4. Beisbol:

Dos equips s'enfronten en el terreny de joc amb l'objectiu de realitzar el major número possible de carreres, evitant que l'altre equip les faci. La carrera s'aconsegueix després de recórrer les quatre bases i haver donat una volta completa. Previament la pilota de joc haurà estat impulsada pel bat. No existeix la possibilitat d'empat.

8.5. Boxa:

Els participants del mateix pes s'enfronten en un àrea de combat anomenada ring. Els dos participants provistos de guants intenten derribar-se mutuament aplicant cops al contrari, amb les mans protegides pels guants, o aconseguir el major número de punts possibles.

La boxa olímpica es desenvolupa en quatre asalts de dos minuts. Al finalitzar el combat, qui obtingui un major número de punts es proclamat guanyador del combat.

8.6. Ciclisme:

Els competidors, en línees generals, han de recórrer la distància en el menor temps possible. És un esport que es desenvolupa en tres instal·lacions ben diferenciades i això condiciona totalment cada prova.

Excepte la cursa de puntuació i la prova americana que es determinen per punts, en totes les altres proves la classificació depèn dels temps empleats i de la posició ocupada en la línia d'arribada.



Ciclista

8.7. Equitació:

És un esport que està format per tres proves ben diferents, on els objectius també són diferents: doma, salts d'obstacles i concurs complet.

Els recorreguts sempre són realitzats a cavall.

En la doma el genet ha de guiar al cavall per a la realització d'una sèrie d'exercicis que demostrin la compenetració entre el binomi: persona i animal. Els jutges determinen la puntuació final obtinguda, que proclama al guanyador qui més punts acumula.

En la prova de salt d'obstacles, el genet guia al cavall per un recorregut on han de franquejar uns obstacles. Qui menys punts acumuli serà el guanyador, per haver enderrocat menys obstacles i haver realitzat el recorregut en menys temps.

Tant la prova de doma com la de salt es realitzen en dos tandes.

En la prova del concurs complet, es realitza una combinació de tres proves: doma, salt d'obstacles i prova de fons. Cada prova es fa en diferents dies, per això es també denominada prova dels tres dies. Cada dia es monta al mateix cavall i guanya la competició qui menys punts ha acumulat.

La competició per equips es realitza a partir de la mateixa prova individual.

En la doma i el salt d'obstacles, la competició per equips es realitza sense tenir en compte la competició individual. Els resultats dels tres millors genets en les dos tandes són sumats i guanya en doma qui més punts té i en salt d'obstacles qui menys punts aconsegueix.



Salt d'obstacles

8.8. Esgrima:

Els dos participants s'enfronten amb una arma a la mà. Han d'intentar tocar a l'adversari en les zones permeses del cos i d'aquesta manera aconseguir els punts necessaris per guanyar el combat.

La competició individual es desenvolupa a un total de 15 tocats. Qui primer arribar és el guanyador. En la competició per equips el número final de tocats és 45 i els tres participants de l'equip s'alternen contra els tres de l'equip contrari.



Competició individual

8.9. Futbol:

Dos equips s'enfronten amb l'objectiu d'introduir la pilota en la porteria del contrari, evitant que l'altre equip faci el mateix en la porteria pròpia. Guanya el partit l'equip que ha aconseguit més gols. Existeix la possibilitat de l'empat.

Els gols es poden aconseguir amb qualsevol part del cos excepte les mans.



Partit de futbol

8.10. Gimnàstica artística:

Cada gimnasta participant ha de realitzar una sèrie d'exercicis, en els diferents aparells existents: quatre per a les dones i sis per als homes.

Els gimnastes reben una nota per part dels jutges d'acord a la dificultat de l'exercici i a l'execució. La puntuació otorgada pels jutges determina els guanyadors.

En la competició individual es sumen els resultats de l'exercici realitzat per el/la gimnasta en cada aparell.

En la competició per equips s'acumulen a la puntuació de l'equip, la suma de les tres millors notes dels representants de l'equip, puntuats pels jutges en els diferents aparells i que determinen la classificació final.

Existeixen tres tipus de competició: individual, per equips i individual per aparells.

8.11. Gimnàstica rítmica:

Pot ser individual i col·lectiu, amb la participació de cinc gimnastes.

Existeixen dues classificacions: individual i conjunts.

La competició es desenvolupa en un pavelló cobert o sala-gimnàs amb un espai per l'àrea de competició de 12 metres quadrats i la zona de seguretat.

Els exercicis poden ser realitzats amb cinc implements: pilota, cèrcol, corda, maces i cinta.

En la competició individual, es realitzen quatre exercicis amb quatre dels cinc implements. En la competició per equips es combinen dos o un únic material.

Les gimnastes reben una nota per part dels jutges d'acord a la dificultat de l'exercici i a l'execució. La puntuació otorgada pels jutges determina les guanyadores.

La participació és alternativa. A una gimnasta la succeïx una altra gimnasta.

És propi de les dones, solament participen elles.



Actuació d'un equip amb cèrcols i pilotes

8.12. Gimnàstica trampolí:

Els participants han de realitzar una sèrie de salts sobre un llit elàstic i realitzar unes combinacions d'exercicis que són puntuats.

En funció de la qualitat dels salts realitzats els jutges otorguen les notes que determinen els gimnastes guanyadors.

8.13. Halterofília:

Els participants classificats per pes han d'intentar aixecar una barra amb pesos, situats als dos extrems de la barra.

Cada participant té tres intents en les dos modalitats: arrencada i dos temps.

La suma dels dos aixecaments màxims efectuats en cada modalitat, per cada aixecador dona el comput del total olímpic. Qui més pes hagi aixecat en aquest total olímpic és proclamat com a guanyador.

8.14. Handbol:

Dos equips s'enfronten amb l'objectiu d'introduir la pilota en la porteria del contrari, evitant que l'altre equip faci el mateix en la porteria pròpia.

Guanya el partit l'equip que ha aconseguit més gols. Existeix la possibilitat de l'empat.

Els gols es poden aconseguir amb la mà, des de fora de l'àrea del porter contrari.



Jugador de la Selecció Espanyola

8.15. Hoquei:

Dos equips s'enfronten en el terreny de joc amb l'objectiu d'introduir la pilota en la porteria del contrari, evitant que l'altre equip faci el mateix en la porteria pròpia. Guanya el partit l'equip que ha aconseguit més gols. Existeix la possibilitat de l'empat.

La pilota ha de ser introduïda en la porteria impulsada per l'estic.

8.16. Judo:

Els dos participants del mateix pes s'enfronten en un tatami intentant derribar-se utilitzant les tècniques més adequades a cada situació del combat.

La duració del combat esta limitada a cinc minuts i existeixen quatre veus que indiquen puntuació d'acord a aquest gradient: ippon, wazaari, yuko i koka.

Qui al finalitzar el combat hagi obtingut la/les tècnica/ques més alta és proclamat guanyador del combat.

S'utilitzen dos tècniques fonamentals: de peu i al terra.

8.17. Lluita:

Els dos participants del mateix pes s'enfronten en un tapís intentant guanyar a l'adversari mitjançant l'aplicació de diferents tècniques, anomenades preses, que li permetin derribar a l'adversari.

L'objectiu en les dos modalitats de la lluita és la mateixa, però en la grecoromana no es pot fer us dels peus. La victòria es pot aconseguir per tocat, abandó o lesió i per superioritat.



Lluitadors

8.18. Natació:

Es caracteritza per la lluita del individu contra el temps i la distància en el aigua.

Es desenvolupa en una piscina de 50 metres de llarg i uns 20 d'amplada amb cabuda per a vuit carrers. La piscina té en els extrems uns podis de sortides.

La distància a cobrir correspon a la suma de piscines necessàries per cobrir la distància i sempre es realitza de manera individual, encara que a vegades formin part de la prova de relleus.

Cada nedador realitza la prova distribuït en un carrer encara que la participació és simultània i l'espai no esta compartit.

Existeixen varies proves en funció dels quatre estils possibles: lliure, esquena, braça i papallona. A més existeixen les proves d'estils que combinen els quatre diferents estils i les proves de relleus.



Nedador en una cursa

8.19. Natació sincronitzada:

Existeixen dues modalitats de competició: per parelles i en conjunt de sis persones. És propi de les dones, solament participen elles.

La competició es desenvolupa en una piscina amb dos exercicis a realitzar. L'inici dels exercicis comença fora de la piscina amb la disposició d'entrada.

La puntuació és otorgada pels jutges que avaluen l'execució dels exercicis de les nedadores d'acord a dos paràmetres: el mèrit tècnic i l'impressió artística.

Permet a les nedadores adequar el seu vestuari, els cabells i maquillar-se per ser més expressives en l'execució dels exercicis. Utilitzen pinzes per evitar l'entrada d'aigua pel nas.

8.20. Pentatló modern:

Els participants han de realitzar cinc proves diferents de cinc esports: salt en equitació, competir contra tots els participants en una prova d'esgrima a un sol tocat, nedar una distància de 200 m. en natació, prova de tir amb pistola i cursa a peu de Cros de 3.000m.

Per cada resultat aconseguit s'acumulen punts. La suma total de punts obtinguda determina al guanyador que és qui ha acumulat més punts.

8.21. Piragüisme Aigües Braves:

Es desenvolupa en un canal artificial o riu acondicionat a l'aire lliure.

Que té dos modalitats en funció del tipus d'embarcació que utilitza: canoa i caiac.

Individual o col·lectiu, en funció del número de components de les embarcacions, 1 i 2.

Els participants han de realitzar un recorregut franquejant diverses portes que es troben al llarg del recorregut. La distància a cobrir no és en línia recta i han de sortejar les diferents portes suspeses sobre l'aigua mitjançant uns pals paral·lels. Les portes a superar estan al voltant de la vintena i s'han de superar algunes favor de corrent i les altres contra corrent. Qui faci menys temps serà el guanyador sempre i quan no tingui penalitats. Les penalitats són en temps. Es realitzen dos sèries, cada participant per separat.

Cada piragüista/es disposa d'una embarcació amb unes característiques determinades per a realitzar el recorregut. També cada tripulant disposa d'un rem amb el que fa avançar a l'embarcació.



Competició individual

8.22. Piragüisme:

Es desenvolupa en un canal o llac a l'aire lliure.

Té dues modalitats en funció del tipus d'embarcació que utilitza: canoa i caiac.

Pot ser individual o col·lectiu, depenent del nombre de components de les embarcacions, 1, 2 i 4.

Es desenvolupa sobre dos distàncies de 500 metres i 1.000 metres.

La cursa es realitza en sèries de fins a nou embarcacions.

Els participants han de recórrer la distància determinada en el menor temps possible, desplaçant la seva embarcació sobre l'aigua impulsada pels rem. La posició dels competidors en la línia d'arribada prima sobre el temps realitzat, doncs les condicions de cada cursa poden ser molt variables.

8.23. Rem:

Es desenvolupa en un canal o llac a l'aire lliure.

Té dues modalitats: una oberta i una de pesos lleugers.

Pot ser individual o col·lectiu, en funció del número de components de les embarcacions, 1, 2, 4 i 8.

Els participants han de recórrer la distància determinada, 2.000 metres els homes i 1.000 metres les dones, en el menor temps possible, desplaçant la seva embarcació sobre l'aigua impulsada pels rem. La posició dels competidors en la línia d'arribada prima sobre el temps realitzat, doncs les condicions de cada cursa poden ser molt variables.

El tipus d'embarcació i el número de persones que impulsen l'embarcació determinen les diferents proves.



Sortida d'una cursa de rem

8.24. Salts:

Individual amb proves col·lectives de sincronització.

La competició es desenvolupa en una piscina amb una profunditat mínima de cinc metres. La piscina pot estar a l'aire lliure o a cobert.

Els participants han de realitzar un determinat número de salts. Cada salt és puntuat pels jutges d'acord a la seva dificultat. El guanyador és qui més punts a rebut i acumulat al finalitzar la tanda completa de salts.

En els salts sincronitzats a més del salt es puntua la sincronització dels dos saltadors. Amb la suma total de punts es determinen els guanyadors.

8.25. Softbol:

Té bastantes similituds amb el beisbol.

Dos equips femenins s'enfronten en el terreny de joc amb l'objectiu de realitzar el major número possible de carreres, evitant que l'altre equip les faci. La carrera s'aconsegueix després de recórrer les quatre bases i completar una volta sencera. Previament la pilota de joc haurà estat impulsada pel bat. No existeix la possibilitat d'empat.

El màxim de jugadores en el terreny de joc per part d'un equip és de nou quan esta en defensa. En atac el màxim són quatre jugadors.

No té límit de temps. Esta condicionat pel número d'entrades i d'eliminacions produïdes. Es pot allargar molt en el temps.



Jugadora batejant la pilota

8.26. Taekwondo:

Individual i d'oposició on s'enfronten dos contrincants.

Té diferents categories en funció del pes de cada participant. Es realitza una pesada per a confirmar el pes de cada participant. Els participants del mateix pes s'enfronten en un àrea de combat, utilitzant les mans i els peus. Per puntuar cal aplicar les tècniques necessàries i per cada cop vàlid s'aconsegueix un punt. Qui al finalitzar el combat hagi acumulat més punts serà proclamat com a guanyador de l'enfrontament. El reglament defineix clarament quines zones del cos són les que puntuen.

És l'esport de combat d'incorporació més tardana.

8.27. Tennis:

Es desenvolupa tant a nivell individual com col·lectiu. Els participants s'enfronten contra un advesari en les proves individuals i contra dos advesaris en els dobles formant parella amb un company.

Es juga a l'aire lliure sobre diferents superfícies.

Requereix d'uns requisits mínims de separació de la pista de joc i altres elements que puguin entorpir la devolució de la pilota.

Els participants s'enfronten en la pista de joc, dividida per la xarxa, impulsant una pilota amb la raqueta intentant que boti en el camp contrari i que el contrari no torni la pilota en les condicions adequades.

L'objectiu es guanyar els sets corresponents: dos o tres. Per guanyar un set cal aconseguir previament els jocs i abans els punts necessaris per guanyar el joc.



Rafa Nadal

8.28. Tennis taula:

Es desenvolupa tant a nivell individual com col·lectiu. S'enfronten contra un advesari en les proves individuals i contra dos advesaris en els dobles formant parella amb un company.

És l'únic esport que es juga sobre una taula.

Es juga en un pavelló cobert amb uns requisits mínims de separació de la taula amb altres elements protectors.

L'espai està separat per una xarxa que divideix la taula en dos meitats iguals. La participació és alternativa.

Els participants s'enfronten en una taula de joc, dividida per la xarxa, impulsant una pilota amb la raqueta intentant que boti en el camp contrari i que el contrari no torni la pilota en les condicions adequades.

L'objectiu es guanyar els quatre sets corresponents que donen la victòria. Per guanyar un set cal aconseguir onze punts amb diferència de dos punts.

8.29. Tir:

Individual consistent en llançar amb diferents armes sobre uns blancs. Les armes poden ser armes curtes i llargues: el fusell i la pistola. Els blancs poden ser fixes i mòbils.

Les proves de tir al plat són les que es realitzen a l'aire lliure. Altres proves es realitzen a cobert en sales específiques o en espais preparats.

Els participants han d'obtenir la màxima puntuació disparant un número de projectils sobre unes dianes o blancs.

Al resultat acumulat de tots els competidors en cada prova li segueix una ronda final que determina els guanyadors finals.



Tir amb fusell

8.30. Tir amb arc:

Els participants han de situar les fletxes llançades des del seu arc en la diana intentant assolir la màxima puntuació de 10.

Amb el total de fletxes llançades es sumen els punts i després d'una tirada general, es van disputant eliminatòries, guanya qui més punts aconsegueixi, fins a arribar a una final entre dos competidors.

En la competició per equips s'acumulen els llançaments de tres tiradors o tiradores i es sumen la seva puntuació. A partir de les eliminatòries un equip es classifica i l'altre queda eliminat.

8.31. Triatló:

Esport individual format per tres modalitats diferents de tres esports: natació, ciclisme i atletisme.

Es desenvolupa a l'aire lliure. En l'aigua, normalment aigües obertes, es celebra la natació i en la carretera, es desenvolupen la prova de ciclisme i la cursa a peu.

Els competidors han de recórrer en el menor temps possible un circuit on han de cobrir un recorregut de natació, un de ciclisme i un de cursa a peu, per aquest ordre, previ pas per la zona de transició.

És una prova combinada que no té interrupció i el guanyador és qui arribi primer a la línia d'arribada havent completat el recorregut en menys temps.



Prova de ciclisme

8.32. Vela:

És l'únic esport que es desenvolupa al mar.

Té diferents categories. Cada classe olímpica té una embarcació amb unes característiques determinades.

Pot ser individual o col·lectiu, en funció del número de components de les embarcacions, 1, 2 i 3.

Els participants s'enfronten en l'aigua, normalment en el mar, per completar un recorregut determinat en el menor temps possible. L'embarcació és impulsada pel vent i gràcies a les accions dels tripulants que fan que vagi més ràpid. Cada posició obtinguda és determinant, doncs el lloc equival a una puntuació. Qui obtingui menys punts en el còmput total de les regates realitzades es el guanyador.



Cursa de vela

8.33. Voleibol:

De llarga duració on no existeix el factor temps i un partit es pot allargar el que sigui necessari.

L'espai es troba dividit per una xarxa situada a 2,43 metres per als homes i 2,24 per les dones. Dos equips de sis jugadors s'enfronten amb l'objectiu de fer caure la pilota dins del camp del contrari i evitar que caigui en el camp propi. Quan això succeeix s'aconsegueix un punt. Per guanyar un set cal aconseguir 25 punts. Un partit es guanya assolint tres sets.

La pilota ha de passar per sobre de la xarxa i pot ser golpejada tres cops per diferents membres de l'equip.

8.34. Voleibol platja:

Es desenvolupa en una pista de sorra de platja senyalitzada de 8 x 16 metres separada per la xarxa.

L'espai esta dividit per una xarxa situada a 2,43 metres per als homes i 2,24 per les dones.

Els dos equips s'enfronten amb l'objectiu de fer caure la pilota dins del camp del contrari i evitar que caigui en el camp propi. Quan això succeeix s'aconsegueix un punt. Per guanyar un set cal aconseguir 25 punts. Un partit es guanya assolint tres sets.

La pilota ha de passar per sobre de la xarxa i pot ser golpejada tres cops per diferents membres de l'equip.

8.35. Waterpolo:

S'enfronten dos equips de set jugadors en una piscina.

Dos equips s'enfronten dins de l'aigua amb l'objectiu d'introduir la pilota en la porteria del contrari, evitant que l'altre equip faci el mateix en la porteria pròpia. Guanya el partit l'equip que ha aconseguit més gols. Existeix la possibilitat de l'empat.

Els gols es poden aconseguir amb la mà i la pilota es pot tocar amb qualsevol part del cos.

Un partit té una durada de 28 minuts dividits en quatre parts de set minuts cadascuna. Cada equip té un límit de possessió de la pilota en atac de 35 segons.



Porter intentant parar la pilota

CONCLUSIÓ

Els objectius d'aquest treball eren parlar sobre la història de les olimpíades i sobre els seus jocs.

Ha estat interessant ja que he après sobre la història dels Jocs Olímpics i sobre quins esports hi ha en l'actualitat i com es practiquen.

Crec que el treball m'ha sortit bé.

M'ha costat una mica fer el treball ja que alguns esports els vaig fer desordenats i vaig haver de ordenar-los, per això vaig trigar una mica més.

Bibliografia

<http://www.xtec.net/%7Efprats2/>

28