ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Στο κεφάλαιο αυτό θα γνωρίσεις στοιχεία σχετικά με την ιστορία, τους κανονισμούς, τις βασικές δεξιότητες και τις τεχνικές των αθλημάτων και των χορών που διδάσκεσαι στο σχολείο.

Στόχοι:

Αφού διαβάσεις το κεφάλαιο που ακολουθεί, θα μπορείς:
Να ξεχωρίζεις τις σημαντικότερες κινητικές δεξιότητες του κάθε αθλήματος (καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση, ποδόσφαιρο, χειροσφαίριση, ενόργανη γυμναστική, κολύμβηση).
Να κατανοήσεις την εξέλιξη και τη σπουδαιότητα των ελληνικών παραδοσιακών χορών.
Να απαντάς σε ερωτήσεις σχετικά με τους βασικούς κανονισμούς του κάθε αθλήματος.

Ποδόσφαιρο

Η ιστορία του ποδοσφαίρου

Τα διάφορα αθλήματα που είναι γνωστά σήμερα διαμορφώθηκαν μέσα στους αιώνες. Στην ουσία είναι εξέλιξη άλλων παιχνιδιών, μερικές φορές πρωτόγονων. Έχεις ιδέα πώς ξεκίνησε το ποδόσφαιρο;

Οι πιο πρώιμες μορφές ενός παιχνιδιού παρόμοιου με το σημερινό ποδόσφαιρο υπήρξαν σχεδόν 3000 χρόνια πριν. Ένα παιχνίδι που ονομαζόταν «Tsu'Chu» στην Κίνα, παιζόταν με μια δερμάτινη μπάλα που ήταν γεμισμένη από φτερά και τρίχες. Στην αρχαία Ελλάδα ένα από τα παιχνίδια που έμοιαζαν με το ποδόσφαιρο ήταν ο επίσκυρος.

Ένα παρόμοιο παιχνίδι ήταν το Γιαπωνέζικο Kemari, το οποίο παίζεται και σήμερα. Οι παίκτες έπρεπε να πασάρουν την μπάλα μεταξύ τους, σε ένα σχετικά μικρό χώρο, προσπαθώντας να μην την αφήσουν να χτυπήσει στο έδαφος. Από ένα παρόμοιο παιχνίδι που άκμασε στη Μεγάλη Βρετανία από τον 8ο έως το 19ο αιώνα, πήρε τη μορφή του το σημερινό ποδόσφαιρο.

Κρυμμένες αρετές στο παιχνίδι. Στην αρχή του 19ου αιώνα, στην Αγγλία το ποδόσφαιρο θεσμοθετήθηκε, ιδιαίτερα στα καλά δημόσια σχολεία. Μια νέα αντίληψη άρχισε να ισχύει για το παιχνίδι, οδηγώντας τελικά σε μια «λατρεία παιχνιδιών» στα δημόσια σχολεία, όταν θεωρήθηκε ότι το παιχνίδι μεταξύ ομάδων μπορεί να αναπτύξει ψυχικές αρετές, όπως πίστη, ανιδιοτέλεια, συνεργασία και σεβασμό στο ομαδικό πνεύμα. Τα παιχνίδια έγιναν ένα αναπόσπαστο τμήμα του σχολικού προγράμματος σπουδών και η συμμετοχή στο ποδόσφαιρο υποχρεωτική. Το 1848 στο πανεπιστήμιο του Καίμπριτζ ξεκίνησε μια πρωτοβουλία να θεσπιστούν κανόνες που θα γίνονταν αποδεκτοί από όλους.

Οργάνωση του σύγχρονου ποδοσφαίρου. Η σύγχρονη ιστορία του ποδοσφαίρου ξεκίνησε το 1863 στην Αγγλία, όταν ιδρύθηκε η πρώτη ομοσπονδία ποδοσφαίρου. Η παγκόσμια ομοσπονδία ποδοσφαίρου (FIFA) ιδρύθηκε το 1904 στο Παρίσι. Ο πρώτος αγώνας ποδοσφαίρου στην Ελλάδα οργανώ-

θηκε πιθανώς στην Κέρκυρα το 1866. Η Ελληνική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία ιδρύθηκε το 1926 και έγινε μέλος της FIFA το 1927.

Το ποδόσφαιρο είναι ανδρικό άθλημα; Όχι πλέον.

Ποδόσφαιρο Γυναικών

Η πρώτη επίσημη εμφάνιση του γυναικείου ποδοσφαίρου είναι στα κινέζικα σχολεία το 1920, όπου το ποδόσφαιρο για τα κορίτσια προστέθηκε στο επίσημο σχολικό πρόγραμμα. Από το 1970 το γυναικείο ποδόσφαιρο αναπτύσσεται ραγδαία, σε χώρες όπως η Ιταλία, η Δανία, η Σουηδία και η Νορβηγία. Σήμερα το γυναικείο ποδόσφαιρο παίζεται επαγγελματικά σε αρκετές χώρες. Οι κανονισμοί που ισχύουν στο γυναικείο ποδόσφαιρο δε διαφέρουν από τους αντίστοιχους του ποδοσφαίρου των ανδρών.

Ποδόσφαιρο με μικρότερο αριθμό παικτών

Τα παιχνίδια με μικρό αριθμό παικτών παίζονται σε ηλικίες από 5 ετών και άνω. Είναι διασκεδαστικά, εύκολο να οργανωθούν και παρέχουν μεγαλύτερη δραστηριοποίηση και συναγωνισμό. Ειδικότερα:

Μπορούν να παιχτούν με οποιονδήποτε αριθμό παικτών ανά ομάδα (μονό ή ζυγό).

Μπορούν να ελέγχονται από έναν υπεύθυνο.

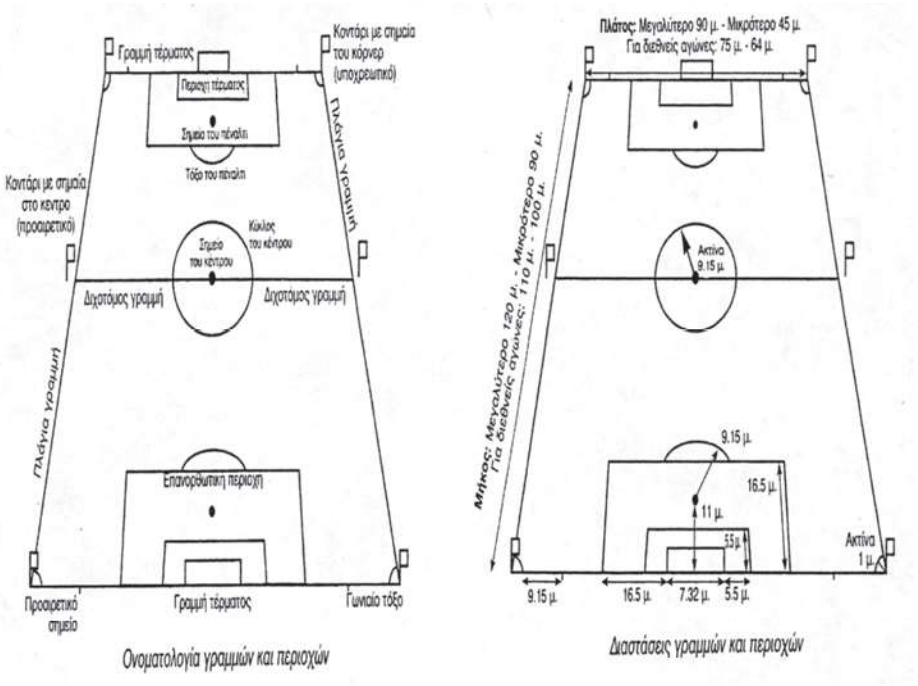
Δεν απαιτούν μεγάλα γήπεδα, πολλές γραμμές και κανονικά τέρματα.

Μπορούν να παιχτούν σε εσωτερικό χώρο.

Το πιο δημοφιλές και οργανωμένο από αυτά είναι το μίνι ποδόσφαιρο 5 Χ 5 με παρόμοιους κανονισμούς, αλλά με μικρότερα γήπεδα και εστίες.

Κανονισμοί του Ποδοσφαίρου

Μπορούμε να παίξουμε ποδόσφαιρο σε μικρούς χώρους; Βέβαια. Και στην αυλή του σχολείου και σε μια αλάνα και σε μια πλατεία που δεν ενοχλούμε και σε ένα γήπεδο μικρό. Αντί για μεγάλα τέρματα με δίχτυα μπορούμε να χρησιμοποιούμε για σημάδια τις σχολικές μας τσάντες ή δύο κώνους.



Σχήμα 2.1. Το επίσημο γήπεδο ποδοσφαίρου.

Ο Αγωνιστικός Χώρος. Ο αγωνιστικός χώρος (το γήπεδο του παιχνιδιού) του ποδοσφαίρου έχει σχήμα ορθογωνίου, με μήκος από 90 έως 120 μέτρα, και πλάτος από 45 έως 90 μέτρα. Οι γραμμές πάνω στις οποίες βρίσκονται τα τέρματα ονομάζονται γραμμές τέρματος, ενώ οι παράλληλες γραμμές ονομάζονται πλάγιες. Η διχοτόμος γραμμή διαιρεί το γήπεδο σε δύο μισά και ένας κεντρικός κύκλος με ακτίνα 9,15 μέτρων περιβάλλει το κεντρικό σημείο του γηπέδου.
Στο κέντρο της κάθε γραμμής τέρματος τοποθετείται το τέρμα με διαστάσεις: 2,44 μέτρα ύψος και 7,32 μέτρα πλάτος. Ένας γωνιακός χώρος με ακτίνα ένα μέτρο σχεδιάζεται σε κάθε γωνία του γηπέδου. Τα γωνιακά λακτίσματα (κόρνερ) γίνονται μέσα από αυτό το χώρο.

Η μπάλα και ο εξοπλισμός. Πρέπει να παίζουμε με μπάλα ποδοσφαίρου μόνο; Όχι απαραίτητα. Μπορεί να είναι μια μπάλα πλαστική ή μια μπάλα βόλεϊ. Σίγουρα δεν πρέπει να είναι μια βαριά μπάλα όπως του μπάσκετ, γιατί κινδυνεύουμε να τραυματισθούμε.
Η επίσημη μπάλα του ποδοσφαίρου είναι φτιαγμένη από δέρμα ή άλλα εγκεκριμένα υλικά. Έχει περιφέρεια 68 έως 70 εκατοστά και ζυγίζει από 410 έως 450 γραμμάρια.

Αριθμός Παικτών. Κάθε αγώνας παίζεται με δυο ομάδες. Η κάθε ομάδα αποτελείται από 11 παίκτες, ένας από τους οποίους είναι ο τερματοφύλακας. Σε κάθε αγώνα δηλώνονται μέχρι επτά αναπληρωματικοί παίκτες, από τους οποίους μπορούν να χρησιμοποιηθούν το μέγιστο τρεις.

Διαιτητής. Σε κάθε παιχνίδι ορίζεται ένας διαιτητής. Ο διαιτητής μαζί με τους «επόπτες γραμμών» επιβάλλει τους κανονισμούς του παιχνιδιού και έχει την απόλυτη εξουσία στο γήπεδο. Ένας τέταρτος διαιτητής βρίσκεται εκτός του γηπέδου και ρυθμίζει οτιδήποτε συνδέει το κυρίως παιχνίδι με άτομα, ενέργειες και συμπεριφορές που προέρχονται έξω από το γήπεδο.

Μπορούμε να παίζουμε χωρίς διαιτητές;

Αυτό είναι το ιδανικό. Να σεβόμαστε τους κανόνες και τους αντιπάλους μας, να μη διαφωνούμε και να μη μαλώνουμε στις αμφισβητούμενες φάσεις του παιχνιδιού.

Συζητήστε τη σπουδαιότητα ενός παιχνιδιού χωρίς διαιτητές στα σχολεία και ιδιαίτερα στα σχολικά πρωταθλήματα.

Διάρκεια Αγώνα. Ο αγώνας διαρκεί δύο ίσες χρονικές περιόδους (ημίχρονα) διάρκειας 45 λεπτών. Οι παίκτες δικαιούνται μια διακοπή 15 λεπτών για ανάπαυση στο ημίχρονο.

Έναρξη του παιχνιδιού (σέντρα). Ένας παίκτης εκτελεί το εναρκτήριο λάκτισμα (σέντρα) στο κεντρικό σημείο του γηπέδου για να αρχίσει το παιχνίδι. Με εναρκτήριο λάκτισμα ξεκινά το παιχνίδι μετά από την επίτευξη τέρματος, καθώς και στην έναρξη του δεύτερου ημιχρόνου του παιχνιδιού.

Μπάλα εκτός παιχνιδιού. Η μπάλα θεωρείται «εκτός του παιχνιδιού», όταν ξεπερνάει ολόκληρη την πλάγια γραμμή ή τη γραμμή τέρματος, στο έδαφος ή στον αέρα ή όταν ο διαιτητής σταματά το παιχνίδι.

Εκτέλεση πλάγιας επαναφοράς (αράουτ). Όταν η μπάλα περάσει ολόκληρη την πλάγια γραμμή, είτε βρίσκεται πάνω στο έδαφος είτε στον αέρα, επανέρχεται στο παιχνίδι με πλάγια επαναφορά (αράουτ) από το σημείο που βγήκε εκτός αγωνιστικού χώρου. Ο παίκτης κρατά την μπάλα με τα δύο του χέρια και τη ρίχνει από πίσω και πάνω από το κεφάλι του, χωρίς τα πόδια να αφήνουν το έδαφος.

Επίτευξη Τέρματος. Τέρμα επιτυγχάνεται όταν η μπάλα περνά ολόκληρη τη γραμμή τέρματος, μεταξύ των κάθετων δοκαριών και κάτω από το οριζόντιο δοκάρι, υπό τον όρο ότι δεν έχει χτυπηθεί ή σκόπιμα δεν έχει σπρωχτεί με το μπράτσο ή το χέρι ενός παίκτη της επιτιθέμενης ομάδας. Η ομάδα που σημειώνει τα περισσότερα τέρματα κερδίζει το παιχνίδι.

Τι συμβαίνει όταν οι παίκτες κάνουν επικίνδυνες ενέργειες προς τους αντιπάλους τους, είτε άθελά τους είτε σκόπιμα;

Κάποιοι θεωρούν ότι οι κανονισμοί στο θέμα αυτό είναι καλοί, άλλοι ότι είναι πολύ αυστηροί και άλλοι ότι είναι πολύ επιεικείς. Διαβάστε παρακάτω τι ισχύει και σχηματίστε τη δική σας άποψη.

Ένας παίκτης τιμωρείται με την ποινή της εκτέλεσης ενός άμεσου ελεύθερου λακτίσματος, όταν διαπράττει μια από τις παρακάτω παραβάσεις: κλωτσιά ή τρικλοποδιά ενός αντιπάλου, άλμα πάνω σε έναν αντίπαλο, έφοδος πάνω σε έναν αντίπαλο κατά τρόπο βίαιο ή επικίνδυνο, έφοδος πάνω σε έναν αντίπαλο από πίσω, χτύπημα ή προσπάθεια να χτυπηθεί ένας αντίπαλος, κράτημα, σπρώξιμο, χτύπημα ή φτύσιμο ενός αντιπάλου, ώθηση της μπάλας με το χέρι ή το μπράτσο.

Όταν οι παραπάνω παραβάσεις σημειωθούν μέσα στη μεγάλη περιοχή σε παίκτη της επιτιθέμενης ομάδας, τότε δίνεται ποινή (πέναλτι). Το πέναλτι είναι η πιο αυστηρή τιμωρία, μετά την αποβολή από το παιχνίδι. Το λάκτισμα γίνεται από το σημείο πέναλτι, 9,15 μ. μπροστά από το κέντρο του τέρματος.

Προειδοποιήσεις και αποβολές. Είναι στη διακριτική ευχέρεια του διαιτητή να επιπλήξει έναν παίκτη που διαπράττει συνεχώς παραβάσεις των κανονισμών (φάουλ). Ο διαιτητής δείχνει μια κίτρινη κάρτα, για να προειδοποιήσει επίσημα έναν παίκτη για πιθανή αποβολή του και κόκκινη κάρτα, όταν αποβάλει έναν παίκτη από το παιχνίδι.

Πώς παίζεται το ποδόσφαιρο. Βασικές δεξιότητες της τεχνικής ποδοσφαίρου.

Μελετήστε τα παρακάτω σκίτσα και διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες. Έτσι θα κατανοήσετε μερικά από τα μικρά μυστικά του παιχνιδιού. Στη συνέχεια προσπαθήστε να τα εφαρμόσετε μόνοι σας.

Μεταβίβαση της μπάλας με το εσωτερικό του ποδιού. Χρησιμοποιείται για γρήγορη και κοντινή πάσα με ακρίβεια.

Τι πρέπει να προσέχουμε

Βλέπε το στόχο και βάλε το πόδι ισορροπίας δίπλα στην μπάλα.

Στρίψε το πόδι που κλωτσά, έτσι ώστε το εσωτερικό του να βλέπει την μπάλα.

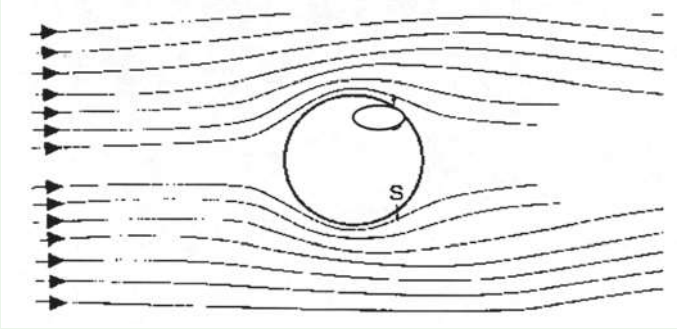
Κοίταξε την μπάλα.

Χτύπα στο κέντρο της μπάλας με το εσωτερικό του ποδιού μετά από μικρή αιώρησή του προς τα πίσω.

Μετάφερε το βάρος σου μπροστά και ακολούθησε με το πόδι την πορεία της μπάλας.

Πτήση της μπάλας στον αέρα

Όταν ένας μαθητής κτυπά ή κλωτσά μια μπάλα, θα πρέπει να γνωρίζει ότι η απόσταση που αυτή θα διανύσει εξαρτάται εκτός από τη δύναμη που θα βάλει και από την αντίσταση του αέρα η οποία δημιουργεί μια αρνητική επιτάχυνση (επιβράδυνση) στην μπάλα (σχήμα 2.2). Η αρνητική αυτή επιτάχυνση που δέχεται ένα σώμα κινούμενο στον αέρα είναι αντιστρόφως ανάλογη της μάζας του σώματος. Δηλαδή, αν χτυπήσουμε με την ίδια δύναμη μια μπάλα ποδοσφαίρου και ένα μπαλάκι του τένις, το μπαλάκι θα διανύσει μεγαλύτερη απόσταση.



Σχήμα 2.2. Αντίσταση που δέχεται η μπάλα από τον αέρα

Υποδοχή της μπάλας με το εσωτερικό του ποδιού. Χρησιμοποιείται για την υποδοχή της μπάλας από συρτές μπαλιές.

Τι πρέπει να προσέχεις

Μετακινήσου προς την μπάλα, εκτείνοντας το πόδι υποδοχής.
Καθώς η μπάλα πλησιάζει, τράβηξέ την με το εσωτερικό του ποδιού προς τα πίσω για να την επιβραδύνεις και να την κρατήσεις κοντά στο σώμα σου.
Μετακινήσου με την μπάλα σε έναν ανοιχτό χώρο και ξεκίνα την επόμενη κίνηση.

Έλεγχος της μπάλας. Ντριμπλάρισμα – Προώθηση με την μπάλα. Χρησιμοποιείται για τον έλεγχο της μπάλας στη μετακίνησή της.

Τι πρέπει να προσέχεις

Με το βάρος πάνω στο μπροστινό μέρος του πέλματος του ποδιού στήριξης, εστιάσου στην μπάλα.
Καθώς κινείσαι προς τα μπρος, σπρώξε την μπάλα με το εσωτερικό του ενός ποδιού στο άλλο πόδι.
Μείνε χαλαρωμένος με τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα.
Σήκωνε το κεφάλι για να βλέπεις το γήπεδο.

Υποδοχή της μπάλας από τον τερματοφύλακα. Υποδοχή της μπάλας από ψηλά

Τι πρέπει να προσέχουμε

Παρακολούθησε καλά την μπάλα που έρχεται και κινήσου προς αυτήν.
Πήδα ψηλά.
Άπλωσε τα χέρια σου, πιάσε την μπάλα με τα ακροδάχτυλα και τις παλάμες στο ψηλότερο σημείο του άλματος, τραβώντας βραχίονες και χέρια.
Προσγειώσου στο έδαφος προστατεύοντας την μπάλα στο στήθος σου.

Συνεργασία και ομαδικότητα

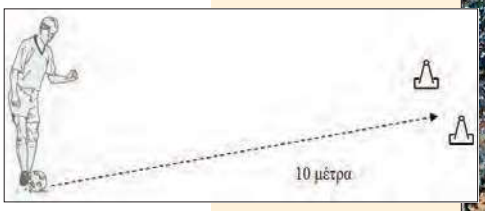
Τα ομαδικά παιχνίδια πρέπει να είναι παιχνίδια ίσων ευκαιριών. Τότε τα απολαμβάνουμε καλύτερα.
Τα ομαδικά παιχνίδια απαιτούν συνεργασία και ομαδικό πνεύμα. Τότε τα απολαμβάνουμε καλύτερα.
Το ποδόσφαιρο απαιτεί σεβασμό των κανόνων. Αλλιώς οδηγεί σε έριδες και σε βίαια επεισόδια.

Παίξτε ποδόσφαιρο, κάνοντας μια ή περισσότερες από τις παρακάτω αλλαγές στους κανονισμούς:
Για να γίνει μια επίθεση, πρέπει η μπάλα να περάσει από όλους ή τουλάχιστον από 7 διαφορετικούς συμπαίκτες. Αλλιώς η ομάδα βαθμολογείται αρνητικά.
Κάθε ομάδα βαθμολογείται αρνητικά για κάθε φάουλ που κάνει.
Απαγορεύεται να έρχονται σε σωματική επαφή οι παίκτες.
Απαγορεύεται να πηγαίνουν τρεις παίκτες ταυτόχρονα πάνω στην μπάλα.
Κάθε παίκτης μπορεί να κινείται μόνο σε ορισμένη περιοχή.

Στην τάξη συζητήστε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα από αυτή σας την εμπειρία.

Άσκηση 2.1 *Τι γνωρίζετε για τους κανονισμούς του ποδοσφαίρου 5 εναντίον 5; Αναζητήστε πηγές και ετοιμάστε μια σχετική εργασία για την τάξη; Μια καλή πηγή είναι: http://www.futsalhellas.gr/rules*

Άσκηση 2.2 *Για να μπορέσεις να στέλνεις τη μπάλα με ακρίβεια με το εσωτερικό του ποδιού, δοκίμασε την παρακάτω άσκηση. Βάλε δυο κώνους σε απόσταση 1 μέτρου μεταξύ τους. Μετά, από μια απόσταση 10 μέτρων, προσπάθησε 12 φορές να στείλεις τη μπάλα ανάμεσα στους δυο κώνους. Έτσι γυμνάζονται και οι μεγάλοι αθλητές στις προπονήσεις τους. Εσύ πόσες φορές τα κατάφερες; Την επόμενη μέρα προσπάθησε να στείλεις τη μπάλα ανάμεσα στους κώνους μια φορά παραπάνω.*



Η Εθνική Ελλάδος κατακτά το Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ποδοσφαίρου το 2004

Με λίγα λόγια

Το ποδόσφαιρο είναι ένα από τα πιο δημοφιλή ομαδικά αθλήματα και αναπτύχθηκε από την αρχή του 19ου αιώνα. Στην επίσημη μορφή του παιχνιδιού υπάρχουν συγκεκριμένοι κανονισμοί σχετικά με τον αγωνιστικό χώρο (γήπεδο), την μπάλα, τις ομάδες αλλά και τον τρόπο παιχνιδιού. Μπορεί όμως πολύ εύκολα να τροποποιηθούν ώστε να είναι εφικτή η διεξαγωγή ενός ευχάριστου και λειτουργικού παιχνιδιού. Για να παιχτεί το ποδόσφαιρο είτε με αγωνιστική μορφή είτε με ψυχαγωγική, απαιτείται τεχνική σε συγκεκριμένες δεξιότητες και συνεργασία. Ο σεβασμός προς τους κανόνες είναι απαραίτητος τόσο από τους παίκτες όσο και από τους θεατές. Τότε το άθλημα είναι πραγματικά απολαυστικό.

Καλαθοσφαίριση

Η ιστορία της καλαθοσφαίρισης

Την καλαθοσφαίριση την επινόησε ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής Τζέιμς Νέισμιθ. Ο Νέισμιθ δημιούργησε τη μορφή αυτή του παιχνιδιού, όταν στο σχολείο του στο Σπρίνγκφιλντ της Μασαχουσέτης έπρεπε να βρει ένα παιχνίδι για τους μαθητές του, που να παίζεται σε κλειστό χώρο (γυμναστήριο). Έτσι το 1891 σε μια αίθουσα, ο Νέισμιθ κρέμασε δύο καλάθια στους τοίχους και έθεσε ως βασικό στόχο του παιχνιδιού να μπει η μπάλα μέσα σε αυτά. Το νέο αυτό παιχνίδι διαδόθηκε πολύ γρήγορα στην Αμερική. Στην Ευρώπη έγινε γνωστό κυρίως από τον Αμερικάνικο στρατό κατά τη διάρκεια του Α΄ Παγκοσμίου Πολέμου. Το άθλημα σύντομα απέκτησε μεγάλη δημοτικότητα σε όλες τις χώρες του κόσμου. Στα τέλη του 20ού αιώνα ήταν καταγεγραμμένοι σε όλο τον κόσμο περισσότεροι από 100 εκατομμύρια παίκτες. Η Διεθνής Ομοσπονδία Ερασιτεχνικής Καλαθοσφαίρισης (FIBA) ιδρύθηκε στη Γενεύη το 1932.

Πότε εμφανίστηκε στην Ελλάδα. Η καλαθοσφαίριση έκανε την πρώτη της εμφάνιση στην Ελλάδα το 1919 στη Θεσσαλονίκη. Πιο συγκεκριμένα στη ΧΑΝ Θεσσαλονίκης καλλιέργησε το άθλημα ο Μάικλ Στεργιάδης, ο οποίος ήταν μαθητής του Νέισμιθ στο Σπρίνγκφιλντ. Η Ελληνική Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης ιδρύθηκε το 1970.

Πότε έγινε Ολυμπιακό άθλημα. Η καλαθοσφαίριση έγινε ολυμπιακό άθλημα στην Ολυμπιάδα του Βερολίνου το 1936. Η καλαθοσφαίριση γυναικών προστέθηκε στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων το 1976.

Οι μεγαλύτερες διακρίσεις της Εθνικής ομάδας. Οι μεγαλύτερες διακρίσεις της Εθνικής ομάδας καλαθοσφαίρισης της Ελλάδας είναι: η 1η θέση στους Πανευρωπαϊκούς αγώνες καλαθοσφαίρισης ανδρών το 1987 και το 2005 και η 2η θέση το 1989. Σημαντική επίσης διάκριση είναι και η κατάκτηση του παγκοσμίου πρωταθλήματος από την ομάδα εφήβων το 1995.

Κανονισμοί της καλαθοσφαίρισης

Ο αγωνιστικός χώρος. Οι επίσημοι αγώνες γίνονται σε κλειστά γυμναστήρια σε γήπεδα διαστάσεων 28 Χ 15 μέτρα. Αγώνες καλαθοσφαίρισης μπορούν να γίνουν και σε ανοιχτά γήπεδα των ίδιων διαστάσεων. Οι περιοριστικές γραμμές μπροστά από τις βάσεις των καλαθιών ονομάζονται τελικές γραμμές ή γραμμές άουτ, ενώ οι άλλες παράλληλες γραμμές