

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	ix
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	xi
Κεφάλαιο 1: Αναψυχή	1
1.1 Χαρακτηριστικά της αναψυχής και κατηγοριοποίηση των δραστηριοτήτων αναψυχής.....	2
Κεφάλαιο 2: Αθλητισμός αναψυχής	5
Κεφάλαιο 3: Αθλήματα ροπαλοσφαίρισης	9
3.1 Baseball – Fastpitch Softball	9
3.1.1 Χαρακτηριστικά–ομοιότητες–διαφορές baseball – fastpitch softball	10
3.2 Baseball5	13
3.3 Slowpitch softball	14
Κεφάλαιο 4: Αθλήματα ροπαλοσφαίρισης και αναψυχή	19
Κεφάλαιο 5: Το παιχνίδι	21
5.1 Γήπεδο	21
5.2 Υλικό–εξοπλισμός.....	22
5.2.1 Εξοπλισμός για τους επιθετικούς.....	22
5.2.2 Εξοπλισμός για τους αμυντικούς	23
5.3 Πώς παίζεται.....	24
5.3.1 Βασικοί κανόνες–κανονισμοί slowpitch softball	26
5.4 Ορολογία αθλημάτων ροπαλοσφαίρισης	30

Κεφάλαιο 6: Προγραμματισμός–διδασκαλία δραστηριοτήτων

	slowpitch softball	35
6.1	Ο καθηγητής φυσικής αγωγής / προπονητής.....	35
6.2	Αρχές διδασκαλίας των βασικών δεξιοτήτων του slowpitch softball	37
6.2.1	Βασικές δεξιότητες slowpitch softball	39

Κεφάλαιο 7: Διδασκαλία αμυντικών δεξιοτήτων 41

7.1	Υποδοχή της μπάλας (catching).....	41
7.1.1	Περιγραφή της δεξιότητας.....	41
7.1.2	Κανόνες ασφαλείας.....	42
7.1.3	Συνηθισμένα λάθη.....	42
7.2	Πάσα – μεταβίβαση της μπάλας (throwing).....	43
7.2.1	Περιγραφή της δεξιότητας.....	43
7.2.2	Κανόνες ασφαλείας.....	45
7.2.3	Μεθοδολογία διδασκαλίας.....	46
7.2.4	Συνηθισμένα λάθη.....	47
7.2.5	Παιγνιώδης άσκηση.....	49
7.3	Βασική τεχνική υποδοχής άμυνας εδάφους (ground ball)	50
7.3.1	Περιγραφή της δεξιότητας.....	50
7.3.2	Κανόνες ασφαλείας.....	51
7.3.3	Μεθοδολογία διδασκαλίας.....	51
7.3.4	Συνηθισμένα λάθη.....	52
7.3.5	Υποδοχή άμυνας εδάφους (ground ball) στο πλάι	53
7.3.5.1	Υποδοχή της μπάλας στην πλευρά του γαντιού (forehand).....	54
7.3.5.2	Υποδοχή της μπάλας στην αντίθετη πλευρά από το γάντι (backhand).....	54
7.3.5.3	Κανόνες ασφαλείας.....	54
7.3.6	Παιγνιώδης άσκηση.....	55
7.4	Υποδοχή μπάλας χτυπημένης στον αέρα (fly ball)	56
7.4.1	Περιγραφή της δεξιότητας.....	56
7.4.2	Κανόνες ασφαλείας.....	57
7.4.3	Μεθοδολογία διδασκαλίας.....	59

7.4.4	Συνηθισμένα λάθη.....	59
7.4.5	Παιγνιώδης άσκηση.....	59
Κεφάλαιο 8: Διδασκαλία επιθετικών δεξιοτήτων.....		61
8.1	Χτύπημα της μπάλας με το ρόπαλο (hitting).....	61
8.1.1	Περιγραφή της δεξιότητας.....	61
8.1.2	Κανόνες ασφαλείας.....	66
8.1.3	Συνηθισμένα λάθη.....	66
8.1.4	Μεθοδολογία διδασκαλίας.....	68
8.1.5	Παιγνιώδης άσκηση.....	71
8.2	Τρέξιμο των βάσεων – γλίστρημα (Baserunning – sliding).....	73
8.2.1	Τρέξιμο προς την πρώτη βάση.....	73
8.2.1.1	Κανόνας ασφαλείας.....	74
8.2.2	Τρέξιμο προς τη δεύτερη και τρίτη βάση.....	74
8.2.2.1	Περιγραφή της δεξιότητας.....	74
8.2.2.2	Κανόνες ασφαλείας.....	75
8.2.2.3	Μεθοδολογία διδασκαλίας.....	75
Κεφάλαιο 9: Ρίψη (pitching) slowpitch.....		77
9.1	Περιγραφή της δεξιότητας.....	77
9.2	Κανόνας ασφαλείας.....	79
9.3	Μεθοδολογία διδασκαλίας.....	79
9.4	Παιγνιώδης άσκηση.....	80
Κεφάλαιο 10: Τακτική παιχνιδιού – Κινήσεις παικτών στο slowpitch softball.....		81
10.1	Βασικές θέσεις αμυντικών παικτών slowpitch softball.....	81
10.2	Κινήσεις αμυντικών παικτών slowpitch softball.....	83
10.3	Κινήσεις επιθετικών παικτών slowpitch softball.....	86
Κεφάλαιο 11: Προετοιμασία παιχνιδιού – προθέρμανση.....		87
Κεφάλαιο 12: Εναλλακτικές μορφές αθλημάτων ροπαλοσφαίρισης.....		91
12.1	Teeball.....	92

12.2 Kickball	94
12.3 Wiffleball	95
12.4 Baseball5	97

Κεφάλαιο 13: Ασφάλεια αναψυχικών προγραμμάτων

ροπαλοσφαίρισης	99
13.1 Ασφάλεια αγωνιστικού χώρου και εξοπλισμού	99
13.2 Ασφάλεια αθλουμένων	102
13.2.1 Ιατρικές εξετάσεις – ιατρική βεβαίωση	102
13.2.2 Ιατρικό ιστορικό αθλουμένων	103
13.2.3 Ασφάλεια κατά τη διάρκεια του προγράμματος	103

Κεφάλαιο 14: Τραυματισμοί στο slowpitch softball

και αντιμετώπισή τους	105
14.1 Αιμορραγίες και εκδορές	105
14.2 Ρινορραγίες	106
14.3 Διαστρέμματα – μυϊκές θλάσεις	107
14.4 Μώλωπες	108
14.5 Αντιμετώπιση σοβαρών τραυματισμών	108
14.6 Κουτί πρώτων βοηθειών	109

Κεφάλαιο 15: Προϋποθέσεις για πρακτική εφαρμογή και προώθηση

προγραμμάτων slowpitch softball στη χώρα μας	111
---	------------

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ **115** |

Ελληνική βιβλιογραφία	115
Ξενόγλωσση βιβλιογραφία	115