ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1
ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΙΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Εισαγωγή 17
Προ-Κρητομυκηναϊκή και Κρητομυκηναϊκή περίοδος 18
Ομηρικοί και Κλασσικοί χρόνοι 23
Περίοδος Μακεδονικού Ελληνισμού 24
Περίοδος των Ρωμαίων στην Ελλάδα 24
Περίοδος του Βυζαντίου - Μεσαίωνας 25
Αναγέννηση και Διαφωτισμός 25
Επιστροφή στην κλασσική παιδεία 26
Περίοδος της Τουρκοκρατίας 31
Η ενόργανη μετά την απελευθέρωση 31
Η ενόργανη στη σύγχρονη εποχή 32
Επίλογος 33
Βιβλιογραφία 34

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2
ΜΕΡΟΣ Α
ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Ταξινόμηση, παράγοντες 35
Ενόργανη ως δραστηριότητα 36
Παράγοντες Ανάπτυξης 37
Που και πως καλλιεργείται η ενόργανη γυμναστική 38
Φυσιολογικές, μορφολογικές, ψυχοκινητικές, ιδιαιτερότητες
ανάλογα την ηλικία και τις βαθμίδες εκπαίδευση· 38
Προσχολική ή νηπιακή ηλικία 39
Σωματική ανάπτυξη 40
Ωρίμανση 42
Αισθήσεις αντίληψη και Ψυχοκινητική ανάπτυξη 42
Αδρή κινητικότητα 43
Λεπτή κινητικότητα 45
Νοητική ανάπτυξη – γλώσσα – σκέψη - αντίληψη 45
Αμφιπλευρικότητα – Πλευρίωση 47
Αναπτυξιακές και μαθησιακές αρχές της προσχολικής ηλικίας 50
Κατάλληλες ασκήσεις για την προσχολική ηλικία 51
Στόχος 51
Όργανα 52

Ασκήσεις για την ανάπτυξη δεξιοτήτων με βάση την Ε.Γ. 53
Ασκήσεις ισορροπίας (Όργανα) 53
Ασκήσεις ισορροπίας με σκοινάκια 55
Ασκήσεις ισορροπίας σε διαφορετικά ύψη 55
Ασκήσεις ισορροπίας στο έδαφος ή στα στρώματα 57
Ασκήσεις ισορροπίας σε άλλα όργανα 58
Στροφές στον κατακόρυφο άξονα 59
Ασκήσεις μεταφοράς βάρους 59
Ασκήσεις αλμάτων και προσγειώσεων 60
Ασκήσεις κυλισμάτων εμπρός, πίσω, πλάι 62
Εξαρτήσεις, στηρίξεις, αιωρήσεις 65
Παιδική ηλικία 6 έως 10-12 ετών 66
Σωματική και ψυχοκινητική ανάπτυξη 67
Ψυχοκινητική ανάπτυξη 73
Δομικά στοιχεία της ψυχοκινητικής ικανότητας 74
Δημιουργικότητα 75
Λύση προβλημάτων 77
Δημιουργικότητα και Ενόργανη Γυμναστική 79
Ασκήσεις Δημιουργικού Χαρακτήρα στα Όργανα 81
Έδαφος 81
Βατήρας, τραμπολινέτο ή τραμπολίνο, ίππος 83
Δίζυγο, μονόζυγο, κρίκοι 83
Πολύζυγα, σκοινιά αναρρίχησης 84
Δοκός 84
Εφηβική ηλικία μέχρι το 17ο-18ο έτος 85
Σωματομετρικά στοιχεία 86
Η Διδασκαλία / Χαρακτηριστικά και αρχές της διδασκαλίας 87
Διάγνωση, αξιολόγηση και μέτρηση της προόδου στους χώρους άσκησης 89

ΜΕΡΟΣ Β
Η ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΣΤΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ

Εισαγωγή 95
Ορολογία 95
Βασική ονομασία, μερών του ανθρώπινου σώματος 98
Γυμναστική ορολογία ανθρώπινου σώματος 98
Βασική ορολογία γυμναστικών θέσεων και στάσεων 98
Βασικές κινήσεις και «υπεύθυνοι» μυς 106
Οι Μύες της άκρας χειρός 128
Μερικές βασικές ασκήσεις στα όργανα και συμμετέχοντες μύες 131
Ανεστραμμένη στήριξη (κατακόρυφος) 131
Γωνιώδη στήριξη 131

Πρόσθια ή μετωπιαία ισορροπία 132
Ανατροπή (κιπ) 133
Κυβίστηση 133
Συνιστάμενες ανάπτυξης Ε.Α.Γ. 134
Χώροι και όργανα 134
Αγωνιστικά, προπονητικά και βοηθητικά όργανα 136
Αγωνιστικά όργανα γυναικών 136
Άλμα ίππου (Vault) 136
Δίζυγο γυναικών (uneven bars) 139
Δοκός (balance beam) 140
Ασκήσεις εδάφους/ταπί (floor exercise) 141
Αγωνιστικά όργανα ανδρών 141
Ασκήσεις εδάφους (ταπί) 141
Ίππος με λαβές ή πλάγιος ίππος (pommel horse) 142
Κρίκοι (still rings) 142
Άλμα ίππου (vault) 142
Δίζυγο (parallel bars) 143
Μονόζυγο (horizontal bar) 143
Μερικά βοηθητικά όργανα και αξεσουάρ 144
Γονείς 150
Προπονητής 153
Θεωρία χειρισμών του προπονητή (Martin, Carl, Lehnertz, 1991) 161
Συμβουλές για τον προπονητή 162
Επιλογή Ταλέντων 163
Προέλευση 164
Στοιχεία που μπορούν να μετρηθούν και να επανελεγχτούν 174
Δύναμη 174
Ταχύτητα 180
Αντοχή 182
Τεστ αντοχής 182
Ευκινησία 182
Ελαστικότητα/ευκαμψία/ευλυγισία 183
Τεστ Ευλυγισίας 186
Όρια των κυριότερων αρθρώσεων 192
Έλεγχος του άκρου ποδός 194
Ισορροπία 195
Τεστ για την εκτίμηση της ισορροπίας 197
Νευρομυϊκή συναρμογή 198
Έλεγχος της συναρμοστικής ικανότητας 200
Έλεγχος της κιναισθητικής ικανότητας 201
Μερικά απλά φυσικά και ψυχοκινητικά τεστ 201
Απλά ψυχο-κινητικο-διανοητικά τεστ 203

Νευρο-Ψυχο-Φυσιολογικές προϋποθέσεις 204
Περιοδικός έλεγχος επιλογής των επιλεχθέντων 205
Προπονητικές περίοδοι επανεπιλογής 205
Βασικά στοιχεία της προπονητικής διαδικασίας 206
Φυσική προετοιμασία 207
Τεχνική προετοιμασία 214
Βασικές αρχές για την τεχνική τελειοποίηση 216
Ευρύτητα των κινήσεων 216
Τμήματα συμμετοχής 216
Ικανότητα διαφοροποίησης στο σχήμα του σώματος 216
Χρονική ακρίβεια 217
Ψυχολογική προετοιμασία 217
Ηθική προετοιμασία 221
Κατευθύνσεις 227
Θεωρητική προετοιμασία 228
Αντιμετώπιση της επιτυχίας και της αποτυχίας 228
Αντιλήψεις για τη μεροληψία και την αδικία 229
Επίτευξη των στόχων 230
Προϋποθέσεις στόχων 231
Βασικές γνώσεις 231
Τακτική προετοιμασία 232
Μέθοδος 233
Μεθοδολογία και μέθοδοι προπόνησης 234
Προπόνηση 237
Μέθοδοι προπόνησης 238
Ολική μέθοδος 238
Μερική ή τμηματική και συνθετική μέθοδος 239
Άλλες μέθοδοι 239
Συμπληρωματικές και ενισχυτικές μέθοδοι προπόνησης 243
Ένα υπόδειγμα νοερής εξάσκησης 249
Οργάνωση και προγραμματισμός της προπόνησης,
της αίθουσας και μέτρα ασφάλειας 251
Μετακίνηση, τοποθέτηση, συντήρηση και ρύθμιση των οργάνων. 252
Το σκάμμα 253
Τα στρώματα 254
Ίππος (άλματος και με λαβές) και πλινθία 255
Δίζυγο γυναικών, Δίζυγο ανδρών, Μονόζυγο, Κρίκοι 255
Δοκός 256
Ακροβατικός διάδρομος 257
Χρήσιμες υποδείξεις για την Προπόνηση και την Ασφάλεια 262
Προθέρμανση 263
Υποδείξεις προθέρμανσης 267

Η δομή της προθέρμανσης 268
Ασκήσεις διατάσεων 270
Διατάσεις με τη συνεργασία βοηθού 277
Λαβές οργάνων 280
Βοήθεια 285
Η ψυχική ή ψυχολογική βοήθεια 286
Μορφές βοήθειας 288
Ένα επικίνδυνο σημείο βοήθειας 289
Ο βοηθός 290
Προπονητικός προγραμματισμός 291

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3
ΜΕΡΟΣ Α

Δομή των ασκήσεων 295
Η μορφή και η τεχνική της άσκησης 296
Κατηγοριοποίηση των ασκήσεων 297
Ταξινόμηση των ασκήσεων στην Ε.Α.Γ. 299
Οι φάσεις των ασκήσεων 302
Ασκήσεις προπαρασκευής, προασκήσεις, τελική άσκηση 303
Τα λάθη και η διόρθωσή τους 305
Ταξινόμηση των λαθών 309

ΜΕΡΟΣ Β
ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΗΧΑΝΙΚΗΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Επίπεδα κίνησης και άξονες περιστροφής 311
Άξονες περιστροφής στην ενόργανη σύμφωνα με τον Knirsch (1991) 313
Στοιχειώδεις έννοιες της μηχανικής με αναφορά στην Ε.Α.Γ. 317
Κίνηση και ηρεμία 317
Τροχιά 319
Τροχιά εκτίναξης 320
Ταχύτητα 321
Η κυκλική κίνηση στην Ε.Α.Γ. 323
Κεντρομόλος δύναμη και φυγόκεντρος αντίδραση 325
Ισορροπία 331
Κέντρο βάρους και αρχές ισορροπίας και σταθερότητας 333
Δύναμη και Ροπή 333
Δράση και αντίδραση 335
Ζεύγος δυνάμεων 336
Τριβή 337
Ελαστικότητα 338
Έργο και Ενέργεια 339

Αδράνεια 341
Ροπή αδράνειας 343
Ορμή και Στροφορμή 344

ΜΕΡΟΣ Γ
ΣΤΟΙΧΕΙΩΔΕΙΣ, ΑΠΛΕΣ ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Στοιχειώδεις ασκήσεις 345
Στηρίξεις, εξαρτήσεις και αιωρήσεις απλής μορφής 350
Απλές στηρίξεις 351
Απλές στηρίξεις στα όργανα 355
Απλές εξαρτήσεις 357
Απλές αιωρήσεις και μετακινήσεις με στήριξη 358
Απλές αιωρήσεις και μετακινήσεις με εξάρτηση 359
Διαπεράσεις 359
Μερικά παραδείγματα διαπεράσεων 360
Στη δοκό 362
Στο δίζυγο ανδρών 363
Στο μονόζυγο και στο δίζυγο γυναικών 364
Στον πλάγιο ίππο 366
Στο έδαφος 367
Ισορροπίες 368
Ανοίγματα (σπαγκάτ) 369
Γυμναστικές στροφές 370
Φάσεις 371
Στροφές στα δύο πόδια 372
Στροφές στο ένα πόδι 372
Άλματα 373
Μερικά απλά γυμναστικά άλματα 375
Άλμα ψαλίδι 375
Άλμα ψαλίδι πίσω 376
Άλμα με ώθηση και προσγείωση στο ίδιο σκέλος 376
Άλμα ελαφίνας 377
Γενικοί κανόνες αλμάτων 377
Προσγειώσεις 377
Τεχνική των προσγειώσεων 378
Μερικές απλές βασικές ασκήσεις 380
Ανεστραμμένη στήριξη (κατακόρυφος) 380
Μεθοδική 380
Ασκήσεις με περιστροφή εμπρός 385
Κυβίστηση 385
Κυβίστηση στο μονόζυγο ή το δίζυγο γυναικών 390

Κατακόρυφος κυβίστηση 391
Περιστροφή εμπρός 392
Κυβίστηση στη δοκό 393
Μετωποκυβίστηση 393
Αργή χειροκυβίστηση 397
Χειροκυβίστηση (με ώθηση από το ένα πόδι) 400
Ασκήσεις με περιστροφή προς τα πίσω 405
Ανακυβίστηση (κυβίστηση προς τα πίσω) 405
Ανακυβίστηση στην κατακόρυφο) 409
Ανακυβίστηση στο μονόζυγο ή στο δίζυγο γυναικών 412
Περιστροφή πίσω 413
Αργή χειροανακυβίστηση 414
Χειροανακυβίστηση (φλικ-φλακ) 417
Ασκήσεις με περιστροφή στο πλάι 422
Απλός τροχός ή τεσσάρων σημείων στήριξης 422
Τροχοστροφή ή ροντάτ 427
Προπαρασκευαστικός ή συνδετικός διασκελισμός (βαλσέτο) 430
Ανατροπή 431
Άλμα ίππου (γενικά στοιχεία) 434
Κατηγορίες αλμάτων 435
Είδη αλμάτων 436
Τα μέρη του άλματος 437
Το δρομικό μέρος 437
Εύρεση της φοράς (μια πρακτική προσέγγιση) 439
Μεθοδική για την εκμάθηση και τελειοποίηση της τεχνικής του τρεξίματος 440
Λάθη κατά την εκτέλεση του δρομικού μέρους 440
Ο τελευταίος διασκελισμός και το πάτημα στο βατήρα για μετωπιαία άφιξη 440
Θέση του σώματος στον βατήρα 442
Λάθη κατά το πάτημα στο βατήρα 443
Πάτημα και ώθηση των σκελών 443
Κίνηση των χεριών κατά την απογείωση 444
Πρώτη πτητική φάση 445
Γωνία άφιξης στον ίππο 446
Ώθηση των χεριών 446
Δεύτερη πτητική φάση 447

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Του Γιάννη Μισιρλίδη, Επιμέλεια Σπύρου Καμπιώτη

ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ ΑΛΜΑΤΩΝ - ΣΤΡΟΦΩΝ - ΙΣΟΡΡΟΠΙΩΝ

Συνδυασμοί Αλμάτων - Στροφών - Ισορροπιών 449

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5
ΠΑΡΟΧΗ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΚΑΙ ΕΚΤΑΚΤΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΑ

Παροχή βοήθειας και διευκόλυνση 479
Η διαδικασία 480
Φροντίζοντας τον τραυματισμένο αθλητή 481
Τραύματα του μαλακού ιστού 481
Τραυματισμοί του δέρματος 481
Τραυματισμοί των μυών 481
Τραυματισμοί στα οστά και τις αρθρώσεις 483
Τραυματισμοί λόγω πρόσκρουσης 483
Διάσειση 484
Κώμα 484
Τραυματισμός της σπονδυλικής στήλης 485
Άλλοι τραυματισμοί 486
Δίαιτα και διατροφή 486
Ο παράγοντας «θερμίδες» 486
Οι τροφές που δίνουν ενέργεια 487
Μια καλή βασική δίαιτα 488
Το γεύμα πριν τους αγώνες 488

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΚΑΙ ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΣΥΝΔΕΟΜΕΝΑ ΜΕ ΤΗΝ Ε.Α.Γ.

Θεωρίες και Μέθοδοι Μάθησης Σχετικές με τη Βελτίωση Γνωστικών και Κινητικών Δεξιοτήτων 491
Αισθητικο-κινητικά όργανα και λειτουργίες 492
Μνήμη, Μάθηση 494
Παράγοντες συνδεόμενοι με τη μάθηση 496
Άγχος, στρες και φόβος στην Ε.Α.Γ. 498
Κιναίσθηση 501
Φυσιολογική προσέγγιση της κιναίσθησης 501
Μηχανισμοί της κιναίσθησης 502
Θεωρία της φυγοκέντρου 504
Συμπεριφορική προσέγγιση 504
Χαρακτηριστικά της κιναίσθησης 505
Κιναισθητική πληροφόρηση 506
Βελτίωση της κιναίσθησης 507
Ατομικές διαφορές 508
Ο ρόλος της κιναίσθησης 508
Αντίληψη έντασης της άσκησης (RPE) 509

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7
ΜΕΡΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ

Σχετικά με το Σύλλογο 515
Σχετικά με τους γονείς 516
Σχετικά με τα παιδιά 517
Σχετικά με τους συναδέλφους 518
Πως θα βρούμε εργασία....520

Ελληνική Βιβλιογραφία 521

Διεθνής Βιβλιογραφία 525

Προέλευση μερικών εικόνων, φωτογραφιών, σκίτσων, σχημάτων κ.λπ. 537