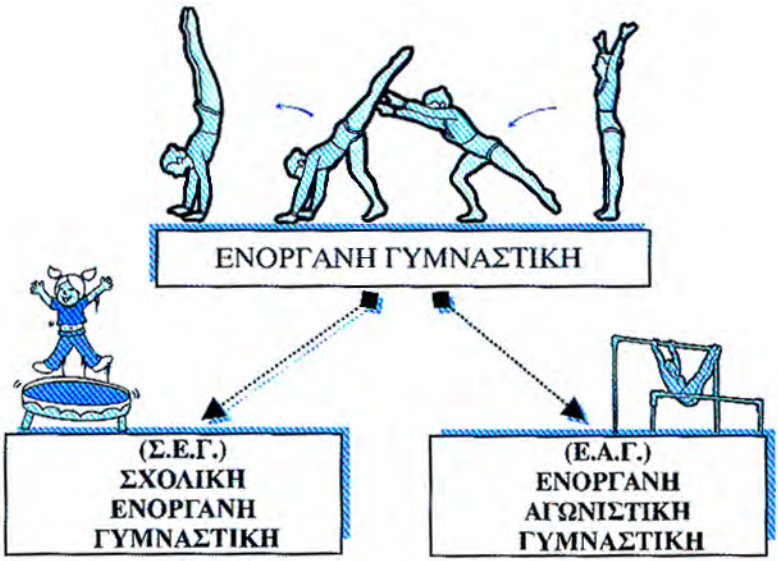
Η ενόργανη ως δραστηριότητα

Η ενόργανη γυμναστική δίνει στον ασκούμενο την αίσθηση της υπεροχής και της ελευθερίας, μια και σε κάθε άσκηση ο/η ασκούμενος/η νιώθει ότι ελέγχει τις δυνάμεις του και το βάρος του, ενώ παράλληλα κατά τις αναπηδήσεις, με τη χρήση βοηθητικών μέσων, όπως είναι το τραμπολινέτο ή το τραμπολίνο, μπορεί να αισθανθεί για όσο χρόνο διαρκεί η πτήση ότι πετάει. Από τη φύση της η ενόργανη δημιουργεί μια αίσθηση ευχαρίστησης μια και στα αρχικά στάδια είναι μια εύκολη και απολαυστική δραστηριότητα.

Στις μικρές ηλικίες η ενόργανη γυμναστική κυρίως με τα βοηθητικά της όργανα δίνει απεριόριστη χαρά και ευχαρίστηση και τα μικρά παιδιά χαίρονται πολύ να ασχολούνται με αυτή.



Σχ.1: χωρισμός της ενόργανης σε Σ.Ε.Γ. και Ε.Α.Γ.

Σκοπός του παρόντος βιβλίου μέσα από αυτές τις γραμμές, δεν είναι να προτείνει ποίο από αυτά τα δύο είδη γυμναστικής είναι το καλύτερο, εξάλλου έχουν γραφεί πάρα πολλά υπέρ της μίας ή της άλλης άποψης. Εμείς από εδώ θα προσπαθήσουμε να επιτύχουμε ένα συγκερασμό (όσο αυτό είναι δυνατόν) και να καταθέσουμε τα στοιχεία εκεί-

να, όπως εμφανίζονται μέσα από τη σχετική δημοσιευμένη βιβλιογραφία είτε προς τη μία κατεύθυνση είτε προς την άλλη και την κατατεθειμένη εμπειρία. Έτσι λοιπόν μπορούμε να υποστηρίξουμε ότι η ενόργανη γυμναστική βελτιώνει και αυξάνει τόσο τις φυσικές όσο και τις ψυχικές και πνευματικές ικανότητες αυτών που ασκούνται, όπως δύναμη, αντοχή, ευλυγισία, ευκινησία, ταχύτητα, ρυθμό, οπτικοκινητικό συντονισμό, κιναίσθηση, θάρρος, αυτοπεποίθηση, δημιουργικότητα, έλεγχο κ.λπ.

Στα πρώτα στάδια ενασχόλησης των παιδιών με το αντικείμενο, τα πράγματα είναι απλά και θα λέγαμε σε πολλά σημεία ταυτόσημα είτε πρόκειται για τη μία κατεύθυνση είτε για την άλλη.

Παράγοντες Ανάπτυξης

Οι παράγοντες που επιδρούν και που τις περισσότερες φορές είναι απαραίτητοι για το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα αγωνιστικού και μη χαρακτήρα είναι πολλοί και ποικίλοι και τις περισσότερες φορές έχουν να κάνουν με προσεγγίσεις όπως:

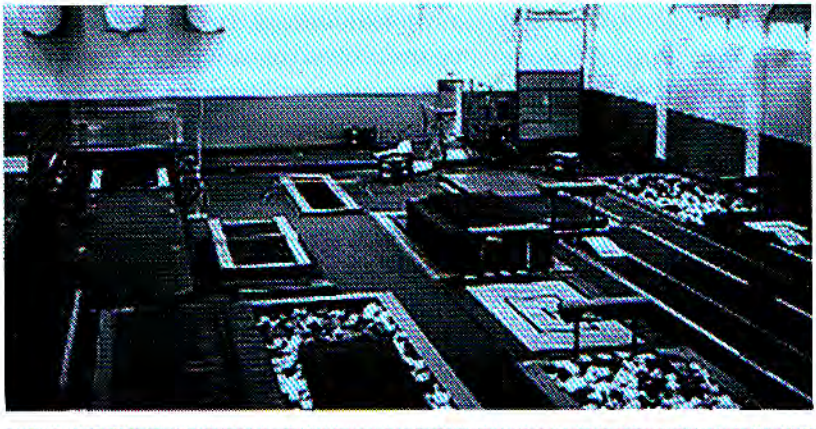
- **Φιλοσοφικού χαρακτήρα**, που σχετίζεται με το σύστημα αξιών και προτεραιοτήτων, στόχων, κ.λπ.
- **Κοινωνικού χαρακτήρα**, που σχετίζεται με το βιοτικό επίπεδο των ασκουμένων και των οικογενειών τους, την εργασία, την περίθαλψη, τις συναναστροφές, κ.λπ.
- **Οικονομικού χαρακτήρα**, που σχετίζεται με την εξεύρεση πόρων, την υλικοτεχνική υποδομή, τους μισθούς, τις χρηματοδοτήσεις κ.λπ.
- **Οργανωτικού και Διοικητικού χαρακτήρα**, που σχετίζεται με τη διοίκηση και οργάνωση, με τους φορείς, με την τοπική αυτοδιοίκηση, με την πολιτεία, με τους προπονητές, με τους γονείς, με τους αθλητές, κ.λπ.
- **Πολιτικού χαρακτήρα**, που σχετίζεται με την πολιτική βούληση, τη δημιουργία νόμων, τη συμμετοχή πολιτικών φορέων κ.λπ.
- **Πολιτισμικού χαρακτήρα**, που σχετίζεται με την τοπική κοινωνία και την ανάδειξη των τοπικών στοιχείων, τα ήθη και έθιμα, την κουλτούρα κ.λπ.
- **Επιστημονικού χαρακτήρα**, που σχετίζεται με την επιμόρφωση, την επιστημονική υποστήριξη, τα εργαστήρια, την ιατρική φροντίδα, την έρευνα, την εφαρμογή των επιστημονικών αποτελεσμάτων κ.λπ.
- **Περιβαλλοντικού χαρακτήρα**, που σχετίζεται με τη γεωγραφική θέση, με τις τοπικές περιβαλλοντικές συνθήκες (μόλυνση περιβάλλοντος ή μη), με τις συνθήκες του γυμναστηρίου (κλιματισμός, αερισμός κ.λ.π.)
- **κ.λπ.**

Συνιστώσες ανάπτυξης Ε.Α.Γ.

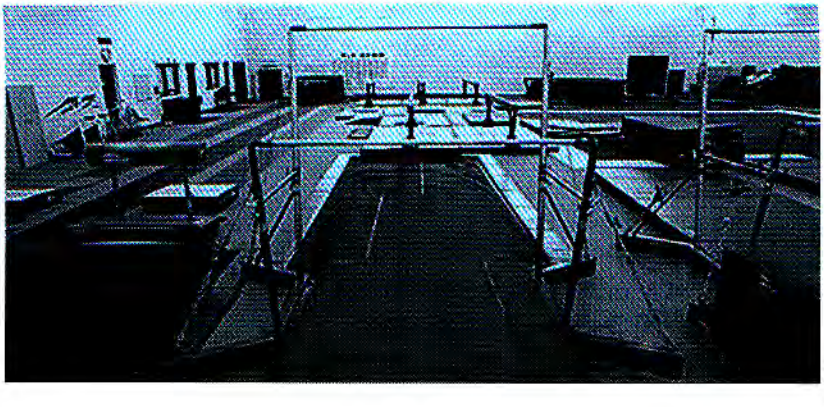
Οι κυριότερες συνιστώσες για την ανάπτυξη της ενόργανης γυμναστικής αγωνιστικού επιπέδου είναι: Οι εγκαταστάσεις, ο εξοπλισμός, οι γονείς, ο προπονητής, οι αθλητές–τριες και η προπόνηση.

Χώροι και όργανα

Το αγώνισμα της ενόργανης γυμναστικής απαιτεί εγκαταστάσεις που να ικανοποιούν τις ιδιαίτερες απαιτήσεις του αθλήματος (εικ.37,38,39), όπως μία αρκετά μεγάλη και υψηλή αίθουσα με βοηθητικούς χώρους, ώστε να είναι δυνατόν να φιλοξενηθούν όλα εκείνα τα όργανα σύμφωνα με τις προδιαγραφές που εγγυώνται την υγεία και την ασφάλεια των ασκουμένων. Έτσι για να πραγματοποιηθεί μια ασφαλής προπόνηση ενόργανης γυμναστικής, οι κατάλληλοι χώροι που απαιτούνται είναι: η κεντρική αίθουσα, τα αποδυτήρια, οι τουαλέτες και τα ντους.

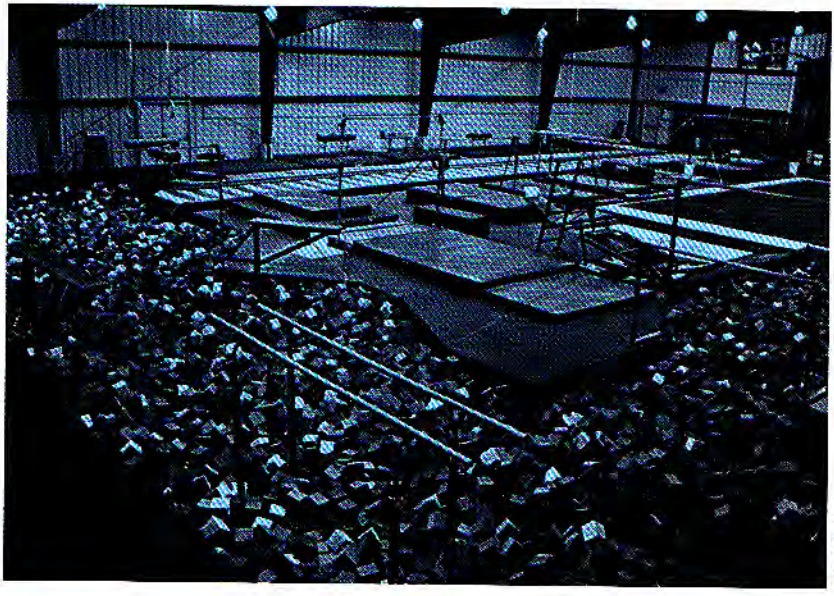


εικ.37

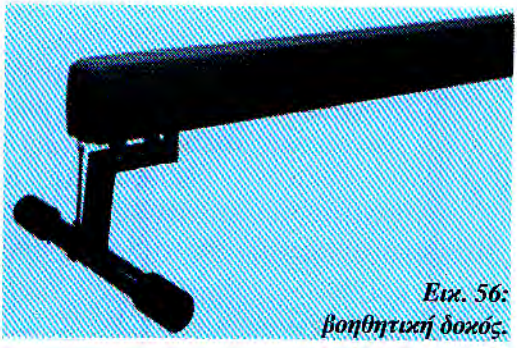


εικ.38

Μερικά βοηθητικά όργανα και αξεσουάρ

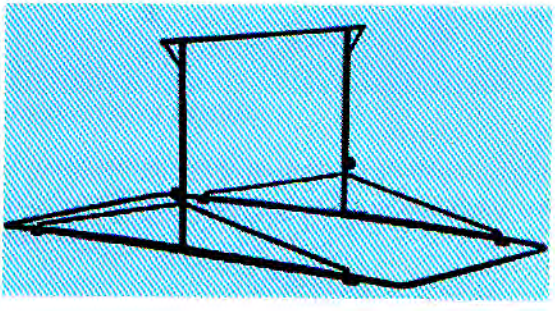


Εικ. 55: προπονητήριο με σκάματα.



Εικ. 56: βοηθητική δοκός.

Εικ. 57: βοηθητικό μονόζυγο τοίχου.



Εικ. 58: προπονητικό μονόζυγο.

Βασικές αρχές για την τεχνική τελειοποίηση[45]

Η τεχνική τελειοποίηση των στοιχείων της Ε.Γ. εξαρτάται από:

✓ την ευρύτητα των κινήσεων (εσωτερική– εξωτερική)

✓ τα τμήματα συμμετοχής

✓ την ικανότητα διαφοροποίησης στο σχήμα του σώματος

✓ τη χρονική ακρίβεια

Ευρύτητα των κινήσεων

Η ευρύτητα των κινήσεων διακρίνεται σε εσωτερική, η οποία συνδέεται με την ικανότητα ευκινησίας του ατόμου και αναφέρεται στη δυνατότητα εύρους των κινήσεων, στις αρθρώσεις σε ένα ή περισσότερα μέλη του σώματος ανάλογα με την κίνηση. Η εσωτερική ευρύτητα έχει μεγάλη σημασία τόσο για την αισθητική, όσο και την τεχνική παρουσίαση μιας άσκησης. Η εξωτερική ευρύτητα απ' την άλλη βρίσκεται σε άμεση συνάρτηση με την εσωτερική ευρύτητα και συνδέεται με τα χαρακτηριστικά του χώρου που είναι το ύψος και το μήκος κατά την εκτέλεση μιας άσκησης. Έτσι η εξωτερική ευρύτητα διακρίνεται στην κατακόρυφη και οριζόντια ευρύτητα. Για την επίτευξη μεγάλης εξωτερικής ευρύτητας απαιτείται τεχνική επάρκεια και αντιστρόφως.

Τμήματα συμμετοχής

Τα τμήματα συμμετοχής έχουν να κάνουν με τα μέλη ή μέρη του σώματος που συμμετέχουν –μαζί με άλλα μέλη ή μέρη– στην παρουσίαση μιας σωματικής κινητικής φόρμας εν είδει δυναμικών συμμετρικών γραμμών ευθείας ή καμπύλης μορφής. Όσο περισσότερα τμήματα συμμετοχής υπάρχουν κατά την εκτέλεση ενός στοιχείου, τόσο μεγαλύτερη προσπάθεια απαιτείται από πλευράς δύναμης, ευκαμψίας και ισορροπίας.

Ικανότητα διαφοροποίησης στο σχήμα του σώματος

Η διαφοροποίηση του σχήματος σε μια άσκηση εξαρτάται από την ικανότητα του/ης αθλητή/τριας να μεταβάλλει τις γωνίες ή τη γωνία του σώματος του κατά την εκτέλεση ενός στοιχείου. «Όσο αυξάνει η επιδεξιότητα του αθλητή στην παρουσίαση στοιχείων, τόσο μεγαλώνει και η ικανότητά του να διαφοροποιεί το σχήμα του σώματός του»[46].

---

[45] Μισιρλίδης Γ. (2000), Ενόργανη Αγωνιστική Γυμναστική. Έκδοση, τμήμα εκδόσεως Πανεπιστημιακό τυπογραφείο, Θεσσαλονίκη.

[46] Βλ. προηγούμενη υποσ.

Χρονική ακρίβεια

Η χρονική ακρίβεια έχει να κάνει με την εκτέλεση συγκεκριμένης κίνησης ή άσκησης την κατάλληλη χρονική στιγμή, ώστε να τροποποιηθεί είτε η κινητική κατάσταση είτε η μορφή μιας άσκησης λόγω της αλλαγής του σχήματος (φόρμας) του σώματος.

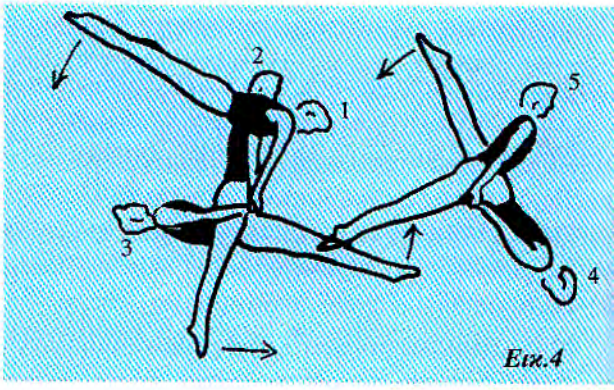
Ψυχολογική προετοιμασία

Η ψυχολογική προετοιμασία είναι το αναπόσπαστο και αναγκαίο εκείνο κομμάτι της όλης προετοιμασίας, που κατά κύριο λόγο συμβαδίζει με την φυσική και την τεχνική προετοιμασία και ως στόχο της έχει να μάθει ο αθλητής να αντιμετωπίζει δυσάρεστες καταστάσεις, τόσο εσωτερικές –που πηγάζουν από το ίδιο το άτομο– , όσο και εξωτερικές –από το περιβάλλον του. Τέτοιες είναι οι καταστάσεις που μπορούν να επιφέρουν ψυχολογικές– πνευματικές μεταβολές και που είναι δυνατόν να παρουσιαστούν είτε τη στιγμή της προπόνησης ή ακόμη και κατά τη διάρκεια του αγώνα. Η ψυχολογική προετοιμασία είναι εξίσου σοβαρή και σημαντική με εκείνη της φυσικής και τεχνικής προετοιμασίας. Δεν είναι καθόλου τυχαίο ότι πολλοί αθλητές υψηλού επιπέδου, μετά από μία νίκη τους, δηλώνουν ότι βρίσκονταν σε πολύ καλή ψυχολογική κατάσταση αποδίδοντας έτσι και σε αυτόν τον παράγοντα τη νίκη τους.

Η σωστή και συνεπής ψυχολογική προετοιμασία βοηθά τον αθλητή να ξεπερνά τις παρουσιαζόμενες δυσκολίες και του επιτρέπει να φτάσει σε ιδανικά για τις δυνατότητές του επίπεδα απόδοσης. Μία ολοκληρωμένη λοιπόν προπόνηση πρέπει να περιλαμβάνει και ειδικές ασκήσεις για την ανάπτυξη του θάρρους, της αποφασιστικότητας, της υπομονής, της επιμονής, της θέλησης, της αυτοπεποίθησης, της αγωνιστικότητας, της συναισθηματικής σταθερότητας, της ικανότητας αυτοσυγκέντρωσης και προσοχής κ.α.

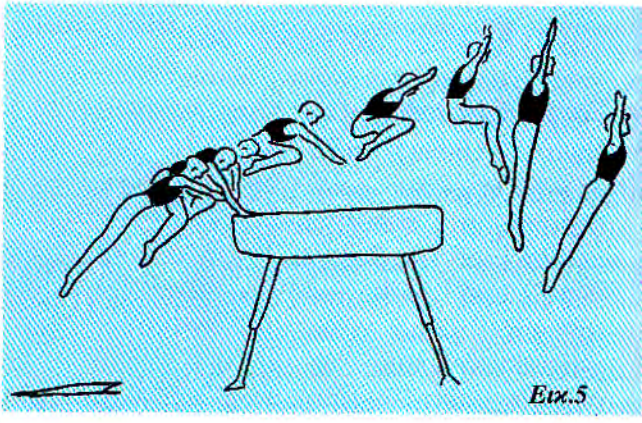
Είναι πολλά τα παραδείγματα που θα μπορούσαμε να παραθέσουμε ειδικά για το ρόλο ψυχολογικών εμποδίων που είναι δυνατόν να αναπτυχθούν στην ενόργανη γυμναστική και ειδικότερα σε κάποια όργανα αυτής και για τις δυσμενείς επιπτώσεις που έχουν αυτά για τους αθλητές και την παραπέρα πορεία τους. Η ενεργητικότητα και η διάθεση του/της αθλητή/τριας μπορεί να μειωθεί και μόνο με τη σκέψη της αποτυχίας κάποιας άσκησης του προγράμματος σε κάποιο όργανο. Ο φόβος πτώσης από το όργανο, για παράδειγμα στη δοκό, είναι από μόνος του ικανός να επιφέρει είτε φυσική είτε ψυχολογική αστάθεια, πτώση ή ακόμη και έκπτωση της αυτοπεποίθησης της αγωνιστικότητας κ.λπ. Η έλλειψη επαρκούς φυσικής ή τεχνικής προπαρασκευής είναι ένας σίγουρος παράγοντας πτώσης της ψυχικής διάθεσης, το δε στοιχείο είναι η αβεβαιότητα που κυριαρχεί στο άτομο. Η σύγκριση με άλλους αθλητές, η ποιότητα των οργάνων, οι θεατές, οι κλιματολογικές συνθήκες, η σειρά εκτέλεσης είναι μερικοί από τους παράγοντες που επιδρούν στην ψυχολογία του αθλητή.

➢ Σε ***απλές περιστροφές*** (εικ.4): Αυτές εκτελούνται συνήθως γύρω από σταθερό άξονα περιστροφής που είναι το ίδιο το όργανο, ενώ ο άξονας του σώματος (οριζόντιος) είναι παράλληλος με το σταθερό άξονα.

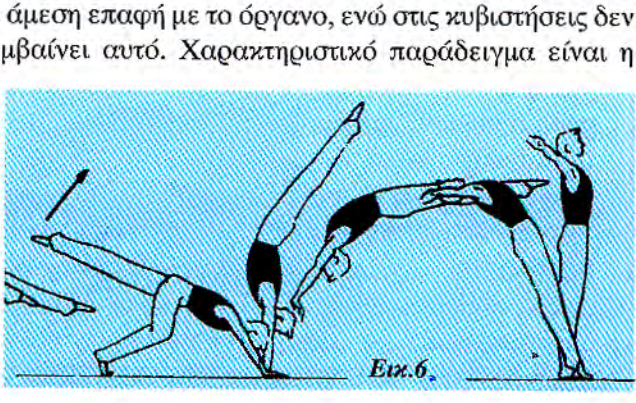


Εικ.4

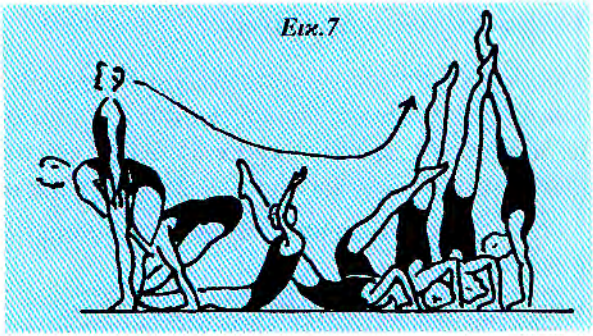
➢ Σε ***αναπηδήσεις*** (εικ.5): Είναι ασκήσεις που γίνονται με ενέργεια των ποδιών και οι κινήσεις είναι είτε περιστροφικής είτε μεταφορικής μορφής προς οποιαδήποτε κατεύθυνση. Κατά την αναπήδηση μπορεί να έχουμε και ενδιάμεση στιγμιαία στήριξη, όπως συμβαίνει στο άλμα ίππου.


Εικ.5

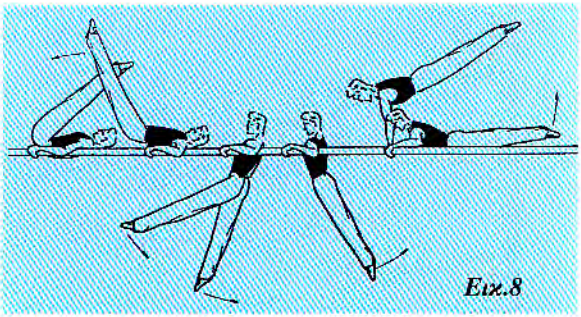
➢ Σε ***κυβιστήσεις*** (εικ.6): Οι κυβιστήσεις παρουσιάζουν χαρακτηριστικά όμοια με τα ρολαρίσματα. Η κύρια διαφορά τους είναι ότι στα ρολαρίσματα στην κύρια φάση ενέργειας το σώμα βρίσκεται σε άμεση επαφή με το όργανο, ενώ στις κυβιστήσεις δεν είναι πάντα απαραίτητο να συμβαίνει αυτό. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η άσκηση της απλής κυβίστησης, που ανήκει στην κατηγορία των ρολαρισμάτων, ενώ η χειροκυβίστηση ή η ελεύθερη κυβίστηση (σάλτο εμπρός) –στην οποία η κύρια φάση ενέργειας γίνεται στον αέρα– ανήκουν στην κατηγορία των κυβιστήσεων.


Εικ.6

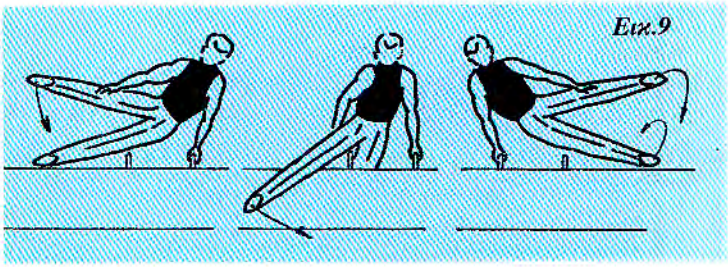
➢ Σε ***αναπάλσεις*** (εικ.7): *«Είναι ασκήσεις... με περιστροφή προς τα πίσω γύρω από σταθερό ή σχεδόν σταθερό άξονα περιστροφής και γύρω από τον οριζόντιο άξονα του σώματος. Η μεταφορά του σώματος προς τα πάνω επιτυγχάνεται με δυναμική κάμψη και έκταση των ισχίων σε συνδυασμό με την έλξη και ώθηση των χεριών στο όργανο, στο οποίο το σώμα μετά από περιστροφική κίνηση εκτελεί μεταφορική κίνηση προς τη διεύθυνση των ποδιών».*[10]


Εικ.7

➢ Σε ***γιγαντιαίες αναβάσεις*** (εικ.8): Είναι ασκήσεις που γίνονται *«γύρω από σταθερό ή σχεδόν σταθερό άξονα περιστροφής»*. Μετά από αιώρηση των ποδιών γίνεται μπλοκάρισμα της κίνησης με ταυτόχρονη ώθηση του οργάνου από τα χέρια, ώστε ο ασκούμενος να έρχεται σε θέση στήριξης.


Εικ.8

➢ Σε ***αιωρήσεις των σκελών*** (εικ.9): Αυτές τις ασκήσεις τις συναντούμε τόσο στις στηρίξεις όσο και στις αιωρήσεις. Ο Knirsch, (1991) αναφέρει ότι οι ασκήσεις αυτές *«διαφέρουν από το σύστημα ταξινόμησης των άλλων ομάδων, γιατί δε γίνονται με βάση το είδος της κίνησης (περιστριφική ή μεταφορική) αλλά με την αλλαγή της θέσης του σώματος ως προς το όργανο από εμπρός προς τα πίσω ή αντίθετα».*


Εικ.9

[10] Βλ. Knirsch, K., 1991 σελ. 29.