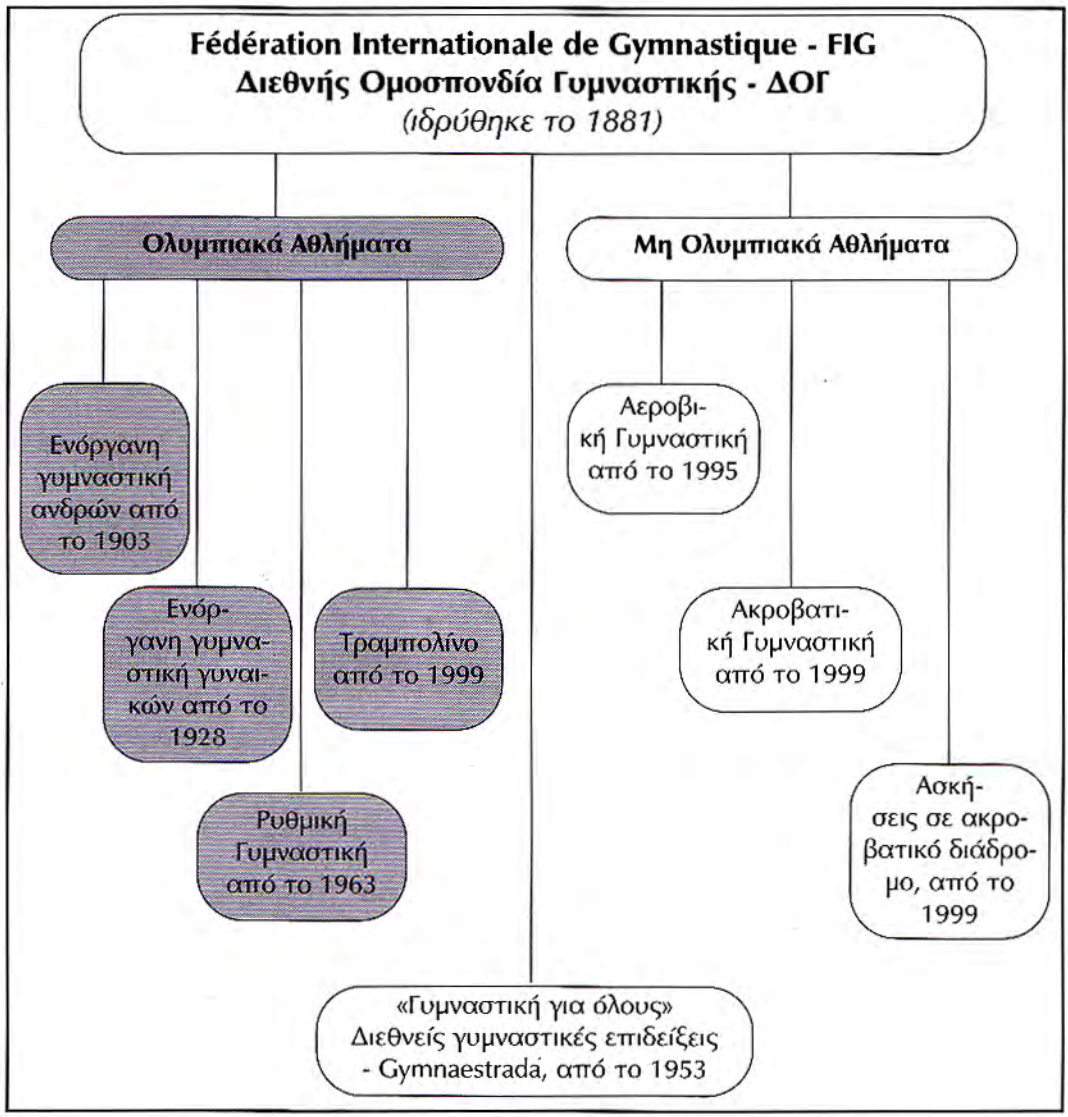

Σχ.1: *Διάρθρωσης της Διεθνούς Ομοσπονδίας Γυμναστικής.*

Οι πιο αντιπροσωπευτικές για την Ρυθμική Γυμναστική είναι οι ασκήσεις με διαφορετικής φύσεως φορητά όργανα (σχοινάκι, στεφάνη, μπάλα, κορίνες και κορδέλα) σε συνδυασμό με κινήσεις χωρίς όργανο, ακροβατικές ασκήσεις, στοιχεία χορού και χορογραφίας γενικότερα. Οι ασκήσεις αυτές αναδεικνύουν πιο καθαρά τις ιδιαιτερότητες της Ρυθμικής Γυμναστικής και συνθέτουν το βασικό της περιεχόμενο.

4.2 Γενικες Αρχες Διδασκαλιας των Ασκησεων της Ρυθμικης Γυμναστικης

4.2.1 Μέθοδοι Διδασκαλίας

Η ΛΕΞΗ **«μέθοδος»** είναι ελληνική. Προέρχεται από τη λέξη ***«μετέρχομαι»*** που σημαίνει *μεταχειρίζομαι κάτι για την επίτευξη ενός σκοπού, «η κίνηση κατά μήκος της οδού»*. Στην επιστημονική - παιδαγωγική πρακτική, μέθοδος είναι ο αυστηρά καθορισμένος τρόπος επίλυσης κάποιου προβλήματος παιδαγωγικού ή επιστημονικού. Μεθοδολογικές τεχνικές (πρακτικές) είναι οι συγκεκριμένοι τρόποι δράσης του δασκάλου-καθηγητή ή επιστήμονα, κατά την υλοποίηση κάποιας μεθόδου.

Ανάλογα με τη μορφή που οι συμμετέχοντες αποκτούν τις γνώσεις και τις ικανότητες, διακρίνουμε δύο μεθόδους διδασκαλίας:

1. Τη *λεκτική μέθοδο διδασκαλίας*, στην οποία περιλαμβάνονται οι παρακάτω μεθοδολογικές τεχνικές (πρακτικές): διαλέξεις και συζητήσεις, περιγραφές, ερμηνείες και επεξηγήσεις, υποδείξεις και οδηγίες, εντολές και αναθέσεις, εκτίμηση - βαθμολόγηση, σχολιασμός και πειθώ.
2. Η μέθοδος διδασκαλίας με εποπτικά μέσα, η οποία περιλαμβάνει:
   α) Τη φυσική επίδειξη από τον προπονητή ή την αθλήτρια.
   β) Την παρουσίαση φωτογραφιών, κινηματογραφικών λήψεων ή video.
   γ) Την παρουσίαση με πρότυπα (models) ή με γραφήματα.

   Η επίδειξη μπορεί να είναι συνολική ή τμηματική, μιμητική και απλοποιημένη, συγκριτική και πολύμορφη.
3. Η πρακτική μέθοδος διδασκαλίας, η οποία μπορεί να λάβει τις παρακάτω μορφές:
   α) Με ολική και μερική μέθοδος διδασκαλίας.
   β) Με στάνταρ (ίδια) και εναλλασσόμενη (μεταβαλλόμενη) μέθοδος επανάληψης της διδασκόμενης ενέργειας.
   γ) Παιγνιώδεις, κυκλικές και αγωνιστικές μεθόδους τελειοποίησης των ασκήσεων.
4. Η μέθοδος υποβοήθησης και ασφάλειας χρησιμοποιείται ως:
   α) Φυσική βοήθεια του προπονητή ή του γυμναστικού οργάνου στη σταθεροποίηση κάποιας πόζας, στην εκτέλεση περιστροφών, γενικότερα στη συγκράτηση, στο πέρασμα μιας συγκεκριμένης πορείας.
   β) Υποβοήθηση στον προσανατολισμό που υλοποιείται με υλικούς οριοθέτες, σχετικές πινακίδες, ηχητικά σήματα.
5. Ιδεοκινητήρια μέθοδος, δηλαδή η νοερή εκτέλεση των κινήσεων. Η χρήση της επιτρέπει την τελειοποίηση της αντίληψης για την τεχνική των ασκήσεων, τη σειρά των κινήσεων, την ποιότητα εκτέλεσης και κάνει την προπόνηση πιο αποτελεσματική.

Κεφάλαιο 5

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΣΤΗ ΣΥΝΘΕΣΗ - ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΚΑΙ Η ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΣΥΝΘΕΣΕΩΝ

Η **ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ στη σύνθεση-εκτέλεση** είναι η αναζήτηση στοιχείων και συνδυασμών, η εργασία με το μουσικό υλικό, η δημιουργία και η τελειοποίηση αγωνιστικών προγραμμάτων και προγραμμάτων «δεικτών», η τελειοποίηση στην ποιότητα εκτέλεσης, η διαμόρφωση της επιδεξιότητας, της εκφραστικότητας και της καλλιτεχνίας.

5.1 ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΣΤΗ ΣΥΝΘΕΣΗ - ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. **Η αναζήτηση εκείνων των στοιχείων και των συνδέσεων,** συμπεριλαμβανομένων και των απολύτως καινούριων και πρωτότυπων, τα οποία αντανακλούν πλήρως την προσωπική δεξιοτεχνία των αθλητριών, αναδεικνύουν και υποστηρίζουν την ανάπτυξη των φυσικοσωματικών τους ικανοτήτων και της τεχνικής δεξιοτεχνίας τους.
2. **Η αναζήτηση της μουσικής που θα αντανακλά επάξια τον ψυχικό πλούτο των αθλητριών,** που θα υποβοηθά τη συναισθηματική τους ανάπτυξη και θα επιτρέπει να αναδειχθούν πλήρως, όλες οι φυσικοσωματικές τους ικανότητες και η τεχνική τους δεξιοτεχνία.
3. **Η δημιουργία αγωνιστικών προγραμμάτων** που θα ανταποκρίνονται, στο μεγαλύτερο δυνατό βαθμό, στις σύγχρονες απαιτήσεις των κανονισμών, αλλά και στις ατομικές ιδιαιτερότητες της κάθε αθλήτριας.
4. **Η δημιουργία προγραμμάτων επίδειξης** με τα οποία εμπλουτίζουν, τόσο τον κινητικό, όσο και τον εκφραστικό «αποθεματικό πλούτο» (το σύνολο των διαθέσιμων μέσων για την επίτευξη σκοπών) των αθλητριών και τα οποία τις φέρνουν κοντά σε πιο άψογα αγωνιστικά προγράμματα και επιτυχίες.
5. **Η τελειοποίηση της εκτελεστικής δεξιοτεχνίας των αθλητριών:** της τεχνικής, ευρύτητας εκτελέσεων, της δεξιοτεχνίας, της εκφραστικότητας και της καλλιτεχνίας.

5.2 Βασικες Εννοιες της Προετοιμασιας στη Συνθεση - Εκτελεση

ΟΙ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ και οι ελεύθερες, οι ατομικές και οι ομαδικές ασκήσεις, με τις οποίες εμφανίζονται οι αθλήτριες στους αγώνες, εννοιολογικά, είναι πιο σωστό να ονομάζονται ως συνδυασμοί ή προγράμματα.

Άσκηση στον αθλητισμό είναι η οποιαδήποτε κινητική ενέργεια-πράξη, μικρής και μεγάλης διάρκειας, με ένα μέλος ή με ολόκληρο το σώμα.

Συνδυασμός είναι ένα σύνολο, λογικά συνδεδεμένων και αμοιβαία εξαρτημένων κινητικών ενεργειών, τοποθετημένων σε μια καθορισμένη σειρά.

Με τον όρο **στοιχείο** νοείται μια αδιαίρετη και πλήρως ολοκληρωμένη κινητική ενέργεια, που έχει συγκεκριμένη αρχή, τέλος και δομή.

Σύνδεση είναι η ένωση μερικών στοιχείων, που εκτελούνται ενιαία και, κατά κανόνα, με τέτοια ακολουθία, στην οποία η εκτέλεση των στοιχείων γίνεται δυσκολότερη.

Σύμφωνα με τους κανονισμούς, στους αγωνιστικούς συνδυασμούς βαθμολογούνται πρώτα το περιεχόμενο, έπειτα η σύνθεση και τρίτη η ποιότητα εκτέλεσης.

Και μάλιστα, το περιεχόμενο και η σύνθεση των συνδυασμών σε μεγάλο βαθμό προκαθορίζουν την ποιότητα της εκτέλεσης (Πίνακας 11).

Πίνακας 11: Τα Συστατικά Στοιχεία της Βαθμολόγησης των Αγωνιστικών Συνδυασμών

Περιεχόμενο	Σύνθεση	Εκτέλεση
Δυσκολία	Ποιότητα μουσικής.	Τεχνική
Ποικιλία	Αντιστοιχία κινήσεων	Ευρύτητα
Ιδιαιτερότητα	και μουσικής.	Δεξιοτεχνία
Ανάληψη ρίσκων	Λογικότητα των συνδέσεων.	Μουσικότητα
Πρωτοτυπία	Μετακίνηση σε διάφορα επίπεδα και προσανατολισμός.	Εκφραστικότητα

Το **περιεχόμενο** των συνδυασμών καθορίζεται με βάση τις κινητικές ενέργειες που εκτελεί η αθλήτρια, δηλαδή με τα στοιχεία και τις συνδέσεις, τον αριθμό και την ποιότητά τους. Αυτή είναι η δυσκολία, η ποικιλία, η ιδιαιτερότητα, η ανάληψη ρίσκων και η πρωτοτυπία τους.

Σύνθεση είναι η κατανομή των στοιχείων στο χρόνο και χώρο σε αντιστοιχία με τη μουσική.

Στην **εκτέλεση** είτε στην **εκτελεστική δεξιοτεχνία** των αθλητριών είναι σκόπιμο να ξεχωρίζουν 4 συστατικά στοιχεία:

Κεφάλαιο 6

ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ Η ΜΟΥΣΙΚΟ-ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ

ΜΟΥΣΙΚΟ - Κινητική προετοιμασία είναι η αφομοίωση των στοιχείων της μουσικής παιδείας, η απόκτηση ικανοτήτων που αφορούν στην ακοή, την κατανόηση και τη συναισθηματική κατανόηση της μουσικής, στην εκτέλεση της κίνησης ανάλογα με το χαρακτήρα, στο τέμπο, το ρυθμό, τη δυναμική και στην ανακάλυψη εκείνων των κινήσεων που ταιριάζουν πιο πολύ με τη μουσική.

Μια καλά οργανωμένη μουσικο - κινητική προετοιμασία συμβάλλει στην ανάπτυξη πολύ σημαντικών αισθητικών δυνατοτήτων της αθλήτριας: στη μουσικότητα, στη χορευτικότητα, στην εκφραστικότητα και στη δημιουργική - καλλιτεχνική ενεργητικότητα.

Στόχοι της μουσικο - κινητικής προετοιμασίας.

1. Να γνωρίσουν οι συμμετέχοντες τα στοιχεία της μουσικής παιδείας.
2. Να μάθουν οι ασκούμενοι να κατανοούν τη μουσική, να ξεχωρίζουν τα μέσα της μουσικής έκφρασης, να εκτελούν τις κινήσεις σύμφωνα με τη μουσική.
3. Να μάθουν οι ασκούμενοι να επιλέγουν τις πιο σχετικές με τη μουσική κινήσεις, να υλοποιούν με τα μέσα της γυμναστικής την ιδέα του συνθέτη, να δημιουργούν μια μουσικο - κινητική εικόνα.

Γκαλίνα Μπελογκλάζοβα *(Άστραχαν).*
Απόλυτη πρωταθλήτρια Ευρώπης, Βιέννη 1984, δύο φορές απόλυτη πρωταθλήτρια Ε.Σ.Σ.Δ.
Προπονήτρια η Λ. Τιχομίροβα.

Τα μέσα της μουσικο - κινητικής προετοιμασίας είναι:

1. Οι θεωρητικές βάσεις της μουσικής παιδείας.

2. Ειδικές ασκήσεις για τη συμφωνία των κινήσεων με τη μουσική.

3. Δημιουργικές ασκήσεις και αυτοσχεδιασμοί.

4. Μουσικά παιγνίδια.

Στη διδακτική ενότητα που αφορά στη μουσικο-κινητική προετοιμασία είναι σκόπιμο να διδάσκονται σε θεματικές ενότητες παρακάτω:

1) Το περιεχόμενο και χαρακτήρας της μουσικής,
2) Το μέτρο.
3) Ο ρυθμός.
4) Η μελωδία.
5) Οι περιοχές (register).
6) Το τέμπο.
7) Η δυναμική της μουσικής.
8) Η μουσική φόρμα.

Μορφές οργάνωσης της μουσικο - κινητικής προετοιμασίας:

1. Ειδικά θεωρητικά μαθήματα σε συνδυασμό με εκτέλεση μουσικού υλικού.

2. Πρακτικά μαθήματα πάνω στη σύνδεση των κινήσεων με τη μουσική ή μεμονωμένων μέσων μουσικής έκφρασης, τα οποία είναι σκόπιμο να δίδονται στο πρώτο ή το τελευταίο μέρος του μαθήματος.

3. Μουσικά παιχνίδια (ιδιαίτερα σκόπιμα στα παιδιά ηλικίας από 5 - 8 ετών). Είναι θεωρητικές βάσεις που δίνονται με την μορφή επεξήγησης του παιχνιδιού.

4. Ακρόαση και ανάλυση μουσικού έργου. Η ποσοχή πρέπει να εστιάζεται στη δημιουργική του συνθέτη, τα μέσα της μουσικής του έκφρασης και στα στοιχεία της μουσικής παιδείας. Μετέπειτα θα γίνει δημιουργικός αυτοσχεδιασμός, για τις μεσαίες και μεγαλύτερες ηλικιακά αθλήτριες.

5. Τα μαθήματα ελέγχου πρέπει να αποτελούνται από δύο μέρη: την εξέταση της θεωρίας και της πρακτικής (tasks).

6.1 Το Περιεχομενο και ο Χαρακτηρας της Μουσικης

ΚΑΘΕ μουσικό έργο, όπως και κάθε δημιουργία στην Τέχνη, έχει ένα συγκεκριμένο περιεχόμενο. Το περιεχόμενο του μουσικού έργου περιλαμβάνει όλες εκείνες τις ιδέες, σκέψεις, τα αισθήματα, τα οποία ο συνθέτης μας μεταδίδει με μουσικούς ήχους. Στις δημιουργίες των συνθετών βρήκαν θέση και αντανακλούνται ιστορικά γεγονότα, εικόνες από την καθημερινή ζωή του απλού λαού και της φύσης, εικόνες λογοτεχνικών έργων, παραμυθιών κ.λπ. Για να εκφράσουν την ιδέα τους οι συνθέτες χρησιμοποιούν εξειδικευμένα ***μέσα μουσικής έκφρασης***, όπως: τη μελωδία, την αρμονία, το ρυθμό, το τέμπο, τη μουσική δυναμική κ.λπ.

Κεφάλαιο 7

Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΣΤΗ ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Η **ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ προετοιμασία** είναι ένα σύστημα ψυχολογικών και παιδαγωγικών διαδικασιών, που αποβλέπουν στη διαμόρφωση της ικανότητας διατήρησης της καλύτερης ψυχολογικής κατάστασης (ηρεμία, αυτοέλεγχος) ακόμα και κάτω από συνθήκες έντονης νευρικής έντασης: κούρασης, σοβαρού ανταγωνισμού, αποτυχιών, διατήρηση της πρώτης θέσης κ.α. Εκτός απ' αυτό, η ψυχολογική προετοιμασία επιλύει ζητήματα που έχουν να κάνουν με την διαμόρφωση και τελειοποίηση των βασικών ψυχικών χαρακτηριστικών και ικανοτήτων, ζητήματα διαπαιδαγώγησης και εκμάθησης..

Οξάνα Κόστινα *(Ιρκούτσκ). Απόλυτη παγκόσμια πρωταθλήτρια, Βρυξέλλες 1992, αφού κέρδισε και τα πέντε χρυσά μετάλλια. Προπονήτρια Ο. Μπουγιάνοβα.*

Στο σύστημα της ψυχολογικής προετοιμασίας έχει καθιερωθεί να διακρίνουμε:

1ον, τη βασική ψυχολογική προετοιμασία,

2ον, την ψυχολογική προετοιμασία για τις προπονήσεις,

3ον, την ψυχολογική προετοιμασία για τους αγώνες,

4ον, την μετα-αγωνιστική ψυχολογική προετοιμασία.

Στη βάση του συστήματος βρίσκονται, από τη μια, οι ψυχολογικές ιδιαιτερότητες του αθλήματος και, από την άλλη, οι ψυχολογικές ιδιαιτερότητες του αθλητή. Όσο πιο πολλές αντιστοιχίες υπάρχουν μεταξύ των δύο, τόσο πιο πολύ μπορούμε ν' αναμένουμε από την αθλήτρια επίτευξη υψηλών επιδόσεων.

7.1 Οι Ψυχολογικες Ιδιαιτεροτητες της Δραστηριοτητας της Ρυθμικης Γυμναστικης

Σ' ΑΥΤΟ το κεφάλαιο το πιο σημαντικό είναι η αναφορά όλων των ψυχολογικών λειτουργιών, ποιοτικών χαρακτηριστικών και ιδιοτήτων της προσωπικότητας, οι οποί-

Κεφάλαιο 21

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ Η ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ

ΕΝΑ ΑΠΟ τα πιο επίκαιρα προβλήματα της Ρυθμικής Γυμναστικής είναι η αποτελεσματική διατροφή και η ρύθμιση του βάρους των αθλητριών.

Είναι γνωστό ότι, η βάση όλων των δραστηριοτήτων στη ζωή του ανθρώπου είναι οι διεργασίες μετατροπής της τροφής σε ενέργεια των φυσικοσωματικών λειτουργιών, στη δομή του ανθρώπινου σώματος. Και δεν είναι άνευ σημασίας, με τι ποιότητας και σε ποια ποσότητα «καύσιμα» πρέπει να «γεμίσουμε» τον οργανισμό. Είναι σημαντικό επίσης, η ενέργεια αυτή να καταναλώνεται πλήρως.

Η επιτυχία της αθλητικής δραστηριότητας στη Ρυθμική Γυμναστική εξαρτάται πολύ από τη διατροφή. Ένα ισορροπημένο διατροφικό πρόγραμμα αυξάνει την ικανότητα των αθλητριών για εργασία, δημιουργεί τις καλύτερες συνθήκες για την επαναφορά, ενώ, απ' την άλλη, ένα μη ισορροπημένο πρόγραμμα μπορεί να προκαλέσει τη μείωση της ικανότητας προς εργασία, να χειροτερέψει την επαναφορά και να «προσφέρει» τα παραπανίσια κιλά. Το περιττό βάρος για τις αθλήτριες έχει δύο πτυχές: επιδείνωση της αισθητικής αποδοχής των κινήσεων της αθλήτριας και φυσικοσωματικές δυσκολίες, τις οποίες μαζί με το βάρος, αποκτάει η ίδια η αθλήτρια.

Για το ζήτημα της σωστής διατροφής και της ρύθμισης του βάρους των αθλητριών υπάρχει ένα αξιοσέβαστο επιστημονικό - μεθοδολογικό "απόθεμα". Το παρόν κεφάλαιο βασίστηκε στο υλικό των παρακάτω συγγραφέων: Ε.Μ. Ζαρούμπκιν, Α.Γ. Βολκόφ, Α.Ι. Πσέντιν (1976), Ι.Μ. Μπορίσωφ, Α.Ι. Πσέντιν, Λ.Β. Ζιλίνσκι (1979), Ι.Μ. Μπορίσωφ (1987), Β.Μ.Σμολέφσκι, Γ.Κ.Γκαβεντόβσκι (1999).

21.1 Το Περιεχομενο και οι Ποσοτητες της Ισορροπημενης Διατροφης

Η ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΗ ύλη του μεταβολισμού, ο οποίος εξασφαλίζει την αύξηση του ύψους, τη διαμόρφωση όλων των οργάνων και συστημάτων είναι οι πρωτεΐνες. Οι **πρωτεΐνες** μπορεί να είναι ζωικής και φυτικής προέλευσης. Οι πρωτεΐνες ζωικής προέλευσης είναι πιο πλήρεις, αφού περιέχουν ολόκληρη τη σειρά των αμινοξέων. Οι φυτικές πρωτεΐνες απορροφούνται δυσκολότερα, απ' ό,τι οι ζωικές, αλλά είναι απαραίτητες για μια πλήρη συλλογή αμινοξέων και για μια καλύτερη αφομοίωση των ζωικών πρωτεϊνών. Η αναλογία τους στη διατροφή των αθλητριών είναι 1:1 ή 50% προς 50%.