

## Βασικές κινητικές δεξιότητες

---

Όπως αναφέρεται και στο σχεδιάγραμμα (πίνακας 1), στη Γ.γ.Ο. γίνεται χρήση ευρέος φάσματος κινήσεων, που είτε θα συναντήσουν τα παιδιά αργότερα σε εξειδικευμένες αθλητικές δραστηριότητες, είτε αποτελούν τη βάση για την διά βίου άθληση και διατήρηση της φυσικής κατάστασης στους ενήλικες ασκούμενους. Σκοπός λοιπόν της οργάνωσης προγραμμάτων Γ.γ.Ο. αποτελεί η εξάσκηση όλων των δυνατών παραλλαγών των βασικών κινητικών δεξιοτήτων, ώστε να επιτευχθεί μια ολιστική προσέγγιση της αθλητικής ενασχόλησης. Σύμφωνα με τον Gallahue (2002), οι βασικές κινητικές δεξιότητες χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες κίνησης: **σταθεροποίησης, μετακίνησης και χειρισμού.**

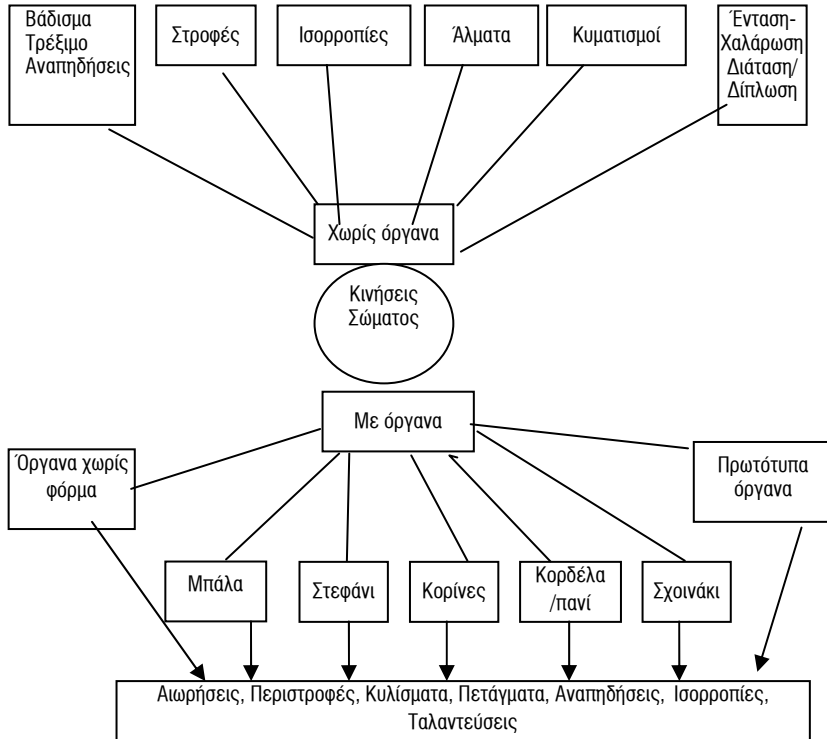
Οι δεξιότητες σταθεροποίησης είναι αυτές στις οποίες το σώμα παραμένει σταθερό ενώ κινείται γύρω από τον οριζόντιο ή κάθετο άξονά του. Περιλαμβάνουν κινήσεις δυναμικής ισορροπίας (π.χ. κυβίστηση, ανακυβίστηση), στατικής ισορροπίας (π.χ. ισορροπία στο ένα πόδι, κατακόρυφος), αξονικές κινήσεις (π.χ. στροφές, περιστροφές) και μεταβατικές θέσεις (π.χ. ρολάρισμα σώματος). Οι δεξιότητες μετακίνησης περιλαμβάνουν κινήσεις μεταφοράς του σώματος από το ένα σημείο στο άλλο, με οριζόντια ή κάθετη κατεύθυνση. Οι δεξιό-

τητες χειρισμού χωρίζονται σε αδρές (παροχή δύναμης σε αντικείμενο ή λήψη δύναμης από αντικείμενο, π.χ. υποδοχή και κλωτσιά μπάλας) και σε λεπτές (κινητικός έλεγχος και ακρίβεια κίνησης, π.χ. χειρισμός κορίνων, παίξιμο μουσικών οργάνων). Τέλος, οι κινήσεις σώματος θα πρέπει να προηγούνται εκείνων με τη χρήση οργάνων, ώστε να εξασφαλίζεται η σωστή εκτέλεσή τους και να διορθώνονται τα λάθη όσο το δυνατόν νωρίτερα.

Η έναρξη της εξάσκησης πρέπει να γίνεται με τη φυσική λειτουργία του βαδίσματος- βασική δεξιότητα μετακίνησης- το οποίο εξελικτικά γίνεται τρέξιμο. Οι εναλλαγές βαδίσματος- τρεξίματος προετοιμάζουν το σώμα, υπό μορφή προθέρμανσης, να δεχθεί το φορτίο που θα ακολουθήσει και ταυτόχρονα συμβάλουν στην εμπέδωση εναλλαγής του ρυθμού, πάντοτε με τη συνοδεία της κατάλληλης μουσικής. Έτσι επιτυγχάνεται ένα περιβάλλον ευχάριστης εξάσκησης, διατηρώντας το ενδιαφέρον των ασκούμενων χωρίς να επέρχεται κόπωση. Άλλες δεξιότητες μετακίνησης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν, είναι το γλίστρημα (*chasse*), το 'κουτσό', το τροχάδην με γωνία γονάτου μικρότερη ή ίση των 90° (*skipping*), οι αναπηδήσεις τα άλματα, και οι αλλαγές κατεύθυνσης με εμπόδια (*zig zag*). Οι στροφές, οι ισορροπίες, οι κυματισμοί, τα ρολαρίσματα, οι διατάσεις/διπλώσεις και η ένταση/χαλάρωση, ανήκουν στην κατηγορία κινήσεων σταθεροποίησης και αποτελούν τη βάση για όλες τις δεξιότητες μετακίνησης και χειρισμού.

### Πίνακας 1.

Κινήσεις σώματος (κινητικές δεξιότητες) και συνδυασμοί τους με όργανα



# Βασικές φόρμες κίνησης και χρήση σταθερών οργάνων στη Γυμναστική για Όλους

---

Στις βασικές μορφές κίνησης που χρησιμοποιούνται στην Γ.γ.Ο. συμπεριλαμβάνονται οι στηρίξεις, οι ισορροπίες, οι ανατροπές, οι αναπηδήσεις, το ρολλάρισμα, οι στροφές, οι αναρριχήσεις, και φυσικά το τρέξιμο και το περπάτημα. Οποιαδήποτε κατηγορία κινήσεων συναντούμε στη βασική γυμναστική, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και στη Γ.γ.Ο., δεδομένου ότι το σώμα μας έχει σχεδόν άπειρες δυνατότητες εκτέλεσης διαφορετικών συνδυασμών κινήσεων. Κύριος γνώμονας για τον επιτυχή συνδυασμό, αποτελεί η φαντασία του διδάσκοντα, όπως και κύρια φροντίδα του είναι η ασφάλεια των ασκούμενων λαμβάνοντας υπ' όψιν την ηλικία και το επίπεδο των φυσικών ικανοτήτων τους.

Η χρήση των σταθερών οργάνων στην Γ.γ.Ο. είναι ευρέως διαδεδομένη κι αυτό διότι μπορεί να χρησιμοποιηθούν οι κλασσικές κινήσεις της ενόργανης γυμναστικής (γέφυρα, κατακόρυφος, τροχός, ροντάτ, φλικ- φλακ, σάλτο κ.α.), αλλά και ασυνήθιστες, όπως για παράδειγμα το σκαρφάλωμα πάνω σε ένα όργανο ή η χρήση του από δύο ή τρεις συναθλούμενους. Στην πραγματικότητα, οποιοδήποτε χρηστικό όργανο μπορεί

να χρησιμοποιηθεί ως σταθερό όργανο, όπως τραπέζια, καρέκλες, σκάλες, ξαπλώστρες, κλπ. Βασική προϋπόθεση πάντα αποτελεί ο ατομικός σωματικός έλεγχος του ασκούμενου, ώστε να υπάρχει ποιότητα στην εκτέλεση της κίνησης. Στη συνέχεια, σημασία έχει η αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών της ομάδας, δίνοντας έμφαση στην συνεργασία και στο συγχρονισμό. Είναι κατανοητό, πως ο συνδυασμός όλων αυτών των κινήσεων δίνει απεριόριστες δυνατότητες στο σώμα, για να κινηθεί στο χώρο αλλά και στον γυμναστή ή χορογράφο να δημιουργήσει προγράμματα επίδειξης. Όταν μάλιστα αυτές οι κινήσεις συνδυάζονται με φορητά όργανα, τότε οι δυνατότητες ξεπερνούν πραγματικά κάθε φαντασία.

# Η έννοια του βασικού κινητικού στοιχείου

---

Οι συνδυασμοί δεξιοτήτων σταθεροποίησης, μετακίνησης και χειρισμού αποτελούν τις **κινητικές ρουτίνες**. Μετά την επαρκή εξάσκηση και την εμπέδωση των δεξιοτήτων μεμονωμένα, θα πρέπει ο διδάσκων να εισάγει απλούς συνδυασμούς που να περιλαμβάνουν μια ποικιλία δεξιοτήτων. Συνήθως μια κινητική ρουτίνα αποτελείται από 2-4 κινητικά στοιχεία που αντιστοιχούν σε 8 χρόνους (beats) της μουσικής. Ένα απλό παράδειγμα συνδυασμού δεξιότητας μετακίνησης και σταθεροποίησης: 4 πλαϊνά-σταυρωτά βήματα (4 χρόνοι) και 4 εκτάσεις-κάμψεις του ποδιού (4 χρόνοι). Πρέπει τέλος, να σημειωθεί πως οι κινητικές φράσεις εμπεριέχονται σε όλα τα αθλήματα-παιχνίδια (π.χ. τρέξιμο και κοντρόλ της μπάλας, στο ποδόσφαιρο, τρέξιμο και χειροκυβίστηση στην ενόργανη). Έτσι, μπορεί ο διδάσκων να 'δανειστεί' κάποιες αμιγείς φράσεις που ήδη γνωρίζουν τα παιδιά-ασκούμενοι από άλλα αθλήματα. Επίσης οι ασκούμενοι μπορούν να ωφεληθούν χρησιμοποιώντας ήδη κεκτημένες κινητικές φράσεις, σε προγράμματα Γ.γ.Ο., όταν θα κληθούν να τις ανασύρουν από τη μνήμη τους. Οι συνδυασμοί που μπορεί να γίνουν με τις προτεινόμενες κατηγορίες δεξιοτήτων είναι πράγματι απεριόριστοι. Μπορεί να

δοθεί στους ασκούμενους η ευκαιρία να προτείνουν οι ίδιοι κάποιες δεδομένες/γνωστές κινητικές φράσεις, ώστε **και** να νιώσουν ενεργά συμμετέχοντες στη διαδικασία της σύνθεσης των προγραμμάτων, αλλά **και** να μη χρειαστεί επιπλέον χρόνος για την εκμάθηση των δεξιοτήτων.



Πρωτότυπη μορφή εξάσκησης της 'αιώρησης' με τη βοήθεια στεφανιών. Η χρήση βοηθητικού γυμναστικού οργάνου διευκολύνει την εμπέδωση της δεξιότητας και καθιστά τη διαδικασία πιο ευχάριστη για τις μικρές ηλικίες.

(τελετή έναρξης World Gymnaestrada 2011)

## Ατομικές ασκήσεις – συνασκήσεις πυραμίδες

---

Οι **ασκούμενοι**, αποτελώντας το κύριο, το βασικό δυναμικό της ομάδας, παίζουν τον πρωταγωνιστικό ρόλο στη διαμόρφωση του προγράμματος. Έτσι, οποιαδήποτε ιδέα κι αν έχει ο διδάσκων, θα πρέπει να λάβει υπ' όψιν του την ιδιαίτερη 'ταυτότητα' της ομάδας (φύλο, ηλικία, επίπεδο ικανοτήτων), πριν την υλοποιήσει, πριν καν δηλαδή επιλέξει το θέμα, τη μουσική και το είδος των ασκήσεων. Αρκετές φορές μάλιστα, η αρχική ιδέα τροποποιείται και αναπροσαρμόζεται ανάλογα με τις τρέχουσες ανάγκες των ασκουμένων (π.χ. εάν πρόκειται για ομαδική άσκηση, μπορεί να αλλάξει η εκτέλεσή της εφόσον υπάρχει τραυματισμός ενός συμμετέχοντα, για να μην αποκλείσουμε κανέναν).

Οι ασκήσεις θα πρέπει να επιλέγονται με γνώμονα τις **δυνατότητες** των ασκουμένων, δηλαδή το δυνητικά σημείο επιτυχίας. Έτσι, στην αρχή, δοκιμάζουμε κάποια μορφή ασκήσεων και σιγά σιγά προσθέτουμε στοιχεία. Εάν διαπιστώσουμε πως οι ασκούμενοι ανταποκρίνονται χωρίς δυσκολία, μπορούμε να προχωρήσουμε στο επόμενο στάδιο, έχοντας πάντα κατά νου την **ασφάλεια**. Επίσης, για τη διδασκαλία των ασκήσεων, απαιτείται η προηγούμενη εμπειρία του δι-



δάσκοντα, πάνω στις συγκεκριμένες ασκήσεις ή σε παρεμφερείς (π.χ. σάλτο – κυβίστηση), έτσι ώστε να γνωρίζει τι πρέπει να επισημάνει στους ασκούμενους, κατά τη διάρκεια της εξάσκησης και να δώσει σωστές και αποτελεσματικές οδηγίες αλλά και ανατροφοδότηση.

Οι συνασκήσεις μπορεί να έχουν χαρακτήρα **προασκήσεων** (με την έννοια της ‘βοήθειας’ και της ασφαλούς προετοιμασίας για την κυρίως άσκηση, π.χ. δύο άτομα βοηθούν ένα για την εκτέλεση της ‘κατακορύφου’) αλλά και **βασικών ασκήσεων** που θα εισαχθούν ως έχουν στο πρόγραμμα (π.χ. η ‘κατακόρυφος’ εκτελείται στην πλάτη του βοηθού και στη συνέχεια ο ασκούμενος ανεβαίνει στους ώμους του βοηθού, ενώ ο βοηθός κρατά από τα πόδια τον ασκούμενο).

Επίσης, οι συνασκήσεις είναι δυνατό να εκτελεστούν στην αρχή σε **ζευγάρια** και να εξελιχθούν σταδιακά σε ασκήσεις εκτελούμενες από **ολόκληρη την ομάδα** (π.χ. ‘αλυσίδα’, με στήριξη των ποδιών στους ώμους του ασκούμενου που βρίσκεται εμπρός ή πίσω μας, σε ύπτια ή πρηνή στήριξη αντίστοιχα). Απαιτείται δύναμη, συγχρονισμός και έγκαιρη συνεργασία από όλα τα μέλη της ομάδας για να επέλθει το επιθυμητό αποτέλεσμα. Ο ρόλος του διδάσκοντα είναι να δίνει τις σωστές οδηγίες για τις απαιτήσεις της εκάστοτε κίνησης, να συντονίζει την ομάδα ώστε να εκτελούν ταυτόχρονα και να ελαχιστοποιεί τις πιθανότητες τραυματισμού.



Οι **ακροβατικές συνασκήσεις** των δύο ατόμων μπορεί να εκτελεστούν στην αρχή με τη βοήθεια κι άλλων ατόμων και στη συνέχεια να αποχωρήσουν. Το ίδιο συμβαίνει και με τις συνασκήσεις των περισσότερων ατόμων (π.χ. σήκωμα ενός ατόμου σε οριζόντια θέση στον αέρα από 6-8 άτομα αρχικά, που σταδιακά μειώνονται στα 4, με λαβές από τους ώμους-ωμοπλάτες, λεκάνη-γαστροκνήμιο). Μπορεί όμως να συμβεί και το αντίθετο όπως π.χ. στην **‘πυραμίδα’**, στην οποία ξεκινά η εξάσκηση με 3 άτομα και μπορεί να καταλήξει να αποτελείται μέχρι και 13 άτομα (ή και περισσότερα...) Θα πρέπει όλα τα άτομα της ομάδας να περνούν σταδιακά από όλες τις θέσεις, ώστε να γνωρίζουν τον τρόπο με τον οποίο θα βοηθήσουν τους συνασκούμενούς τους και να εξοικειώνονται στην επισήμανση λαθών.



Δυναμική πυραμίδα από νεαρούς ενήλικες. Ακροβατική ισορροπία από νεαρά κορίτσια



Συνδυασμός δυναμικής και ακροβατικής πυραμίδας. Ακροβατική ισορροπία από νεαρά κορίτσια World Gymnaestrada, Dornbirn, 2007

## Σύνθεση Προγραμμάτων Γυμναστικής για Όλους



Οι ευφάνταστοι, δημιουργικοί συνδυασμοί των ακροβατικών στοιχείων, αποφέρουν ένα ενδιαφέρον αισθητικά, αποτέλεσμα. Είναι αυτονόητο βέβαια, πως πριν επιχειρηθεί η στήριξη της ασκούμενης στα κεφάλια των συνασκούμενων της, έχουν προηγηθεί πολλές προσπάθειες, για να επιτευχθεί η πιο πρωτότυπη εκδοχή και να ενταχθεί τελικά στο πρόγραμμα. Ελβετική ομάδα στην World Gymnaestrada, 2011

Ελιζάνα Πολλάτου



α

(



β

Το ενδιαφέρον, μάλιστα, εντείνεται εάν οι ισορροπίες συνδυάζονται και με χρηστικά όργανα ή πρωτότυπες κατασκευές, προσδίδοντας έτσι, ένα πιο θεατρικό χαρακτήρα, στην παρουσίαση της ομάδας από το Ουζμπεκιστάν (φωτο β)



γ

... εν αντιθέσει με τον ξεκάθαρα γυμναστικό-ακροβατικό χαρακτήρα της ιαπωνικής ομάδας (φωτο γ)



Συνήθως το επίπεδο των φυσικών και αντιληπτικοκινητικών ικανοτήτων των ασκούμενων καθορίζει και τις ασκήσεις, τους συνδυασμούς και τις γενικότερες απαιτήσεις του προγράμματος. Μπορούν όμως και να συνυπάρχουν διαφορετικά επίπεδα ικανοτήτων των ασκούμενων μέσα σε ένα πρόγραμμα Γ.γ.Ο., μοιράζοντας τους ρόλους και προωθώντας ό,τι καλύτερο έχει να επιδείξει ο καθένας. Ο σκοπός είναι το θέαμα, το αρτιότερο δυνατό αισθητικό αποτέλεσμα και η πρόκληση του ενδιαφέροντος των θεατών, πάντα με σεβασμό στις ιδιαιτερότητες των ασκούμενων.

## Η συμμετοχή των ασκούμενων

Αυτό που πρέπει επίσης, να ληφθεί υπ' όψιν είναι, το κατά πόσο οι ασκούμενοι θα είναι **παρόντες** σε όλες τις προπονήσεις ώστε να διασφαλίζεται η απρόσκοπτη ροή του προγράμματος, ιδιαίτερα στη φάση της προετοιμασίας (δηλ. της σύνθεσης). Καθώς οι συνασκήσεις (ιδιαίτερα τα ακροβατικά και μάλιστα τα πρωτότυπα) απαιτούν αρκετές δοκιμές και προασκήσεις, πριν την ενσωμάτωση στο πρόγραμμα, θα πρέπει όλοι οι συμμετέχοντες να προτείνουν τις ιδέες τους, αλλά και πιθανές παραλλαγές. Παράλληλα ο διδάσκων θα πρέπει να δοκιμάζει την εφαρμογή μιας άσκησης σε αρκετά άτομα, έως ότου καταλήξει στην τελική της μορφή. Το θέμα όμως της αδιάλειπτης συμμετοχής των ασκούμενων αφορά και τους **σχηματισμούς στο χώρο**, καθώς η περιστασιακή απουσία κάποιων μελών της ομάδας, μπορεί να ανατρέψει το

πλάνο της χορογραφίας κατά τη διάρκεια της σύνθεσης του προγράμματος. Έτσι, καλό είναι να επιχειρούνται 'ασφαλή' πολυπληθή σχήματα (π.χ. κύκλος, ημικύκλιο), οπότε να μην υπάρχει πρόβλημα στην εκτέλεση, εάν λείψουν κάποια άτομα. Αν όμως, η παρουσία των ασκουμένων είναι τακτική και δεδομένη, μπορούν να εισάγονται πιο πολύπλοκες ασκήσεις (π.χ. πυραμίδες), για τις οποίες απαιτείται συνεργασία. Εν κατακλείδι, για την εύρυθμη και αποτελεσματική διαδικασία της εξάσκησης και προετοιμασίας ενός προγράμματος, στηρίζομαστε στο έμπυχο υλικό που είναι **συνεπές και παρόν**. Και σίγουρα, αυτό το έμπυχο υλικό αποτελεί τον 'οδηγό' για τον διδάσκοντα και την αρχική ιδέα του προγράμματος, καθώς αποτελεί τη βάση που με τη συνεχή δυναμική του θα τον εμπνεύσει για να εμπλουτίσει και να τελειοποιήσει τεχνικά το πρόγραμμα. Τέλος, αυτό το έμπυχο υλικό θα γίνει ο αποδέκτης των συναισθημάτων που θα προκληθούν στο κοινό από την παρουσίαση αλλά και θα νιώσει την ικανοποίηση της ολοκλήρωσης που προέρχεται απλώς από τη συμμετοχή.

Σε περίπτωση που θα υπάρξει απουσία ασκούμενου την τελευταία στιγμή, θα πρέπει ο διδάσκων να σκεφτεί άμεσα **εναλλακτικές τακτικές**, για να εξασφαλίσει την απρόσκοπτη παρουσίαση του προγράμματος, έτσι ώστε να μην αποδυναμωθεί/ακυρωθεί η προσπάθεια των υπόλοιπων ασκούμενων. Αυτό μπορεί να διασφαλιστεί, κατά τη διάρκεια των προπονήσεων, όπου θα πρέπει να δοκιμάζονται οι ασκήσεις με διαφορετικούς ασκούμενους κάθε φορά, προκειμένου να

αποκτήσουν όλοι την εμπειρία και να μάθουν να προσαρμόζονται στις εκάστοτε συνθήκες.



Ομάδα από τις Ηνωμένες Πολιτείες, στην 14<sup>η</sup> Gymnaestrada, 2011, σε παρουσίαση προγράμματος ακροβατικής γυμναστικής και χορού (τύπου cheerleaders)

Στην παραπάνω φωτογραφία παρατηρούμε μικρές ηλικίες που επιδίδονται σε ακροβατικές ασκήσεις. Η ενασχόλησή τους με το άθλημα έχει αρχίσει από πολύ νωρίς, ενώ η καθημερινή τους εξάσκηση περιλαμβάνει αρκετές ώρες προπόνησης για την τελειοποίηση της τεχνικής. Θεωρούνται λοιπόν **‘έμπειροι’** ασκούμενοι υψηλού επιπέδου, έστω κι αν βρίσκονται σε μικρή ηλικία. Από μαθησιακής άποψης, βρίσκονται στο **‘αυτόνομο στάδιο’**, όπου οι κινήσεις εκτελούνται σχεδόν αυτόματα, δεν απαιτείται μεγάλη προσοχή κατά την εκτέλεση, ενώ είναι σε θέση να δώσουν έμφαση στο στυλ και το ύψος. Σε αντίθεση είναι κάποιοι ενήλικες, που όταν ξεκινούν την ενασχόληση με τη Γ.γ.Ο., βρίσκονται στο **‘γνωστικό στάδιο’**, στη φάση δηλαδή αναγνώρισης των δεξιοτήτων προς εκτέλεση (ΤΙ είναι και ΠΩΣ εκτελείται μια άσκηση) και θεωρούνται **‘αρχάριοι’**, ασχέτως με την ηλικία τους. Είναι η φάση στην οποία απαιτείται αρκετή προσοχή, υπάρχει αυτοομιλία, γίνονται λάθη, αλλά σημειώνεται και μεγάλη πρόοδος (η μετάβαση από το μηδέν στο ένα, θεωρείται άλμα...). Η ενδιαμέση φάση της μετάβασης από το γνωστικό στο αυτόνομο είναι το **‘κινητικό στάδιο’**, κατά το οποίο οι ασκούμενοι προσπαθούν να εκλεπτύνουν την κίνηση και να την εμπεδώσουν, επιχειρώντας διαφορετικές τεχνικές. Οι απαιτήσεις της προσοχής, τα λάθη και η αυτοομιλία λιγοστεύουν ενώ η πρόοδος σταθεροποιείται.

Τα στάδια εκμάθησης των δεξιοτήτων είναι τα ίδια, για όλες τις περιπτώσεις των ασκούμενων, αλλά η τελική από-

κτησή τους ποικίλλει ανάλογα με τις προηγούμενες εμπειρίες των ασκούμενων και τα κίνητρά τους για μάθηση. Θα ήταν ιδιαίτερα ενδιαφέρον να διερευνηθεί, εάν και κατά πόσο μπορεί να διαφέρουν τα κίνητρα των ασκούμενων αναφορικά με την ηλικία, το φύλο και το κοινωνικοοικονομικό τους επίπεδο... Καθώς η Γ.γ.Ο. αποτελεί περισσότερο ένα μέσο (άσκησης, κοινωνικοποίησης, συμμετοχής κλπ), κι όχι αυτοσκοπό, όπως συμβαίνει στον πρωταθλητισμό, είναι επόμενο κι αναμενόμενο, οι συμμετέχοντες να ελκύονται για διαφορετικούς λόγους, γεγονός άλλωστε, που καθιστά το άθλημα ιδιαίτερος ενδιαφέρον.



Ομάδα από την Ελβετία, στην 14<sup>η</sup> Gymnaestrada 2011, σε παρουσίαση προγράμματος ακροβατικής σε συνδυασμό με γυμναστικά (δί-ζυγο-διάδρομος ενόργανης) και χρηστικά όργανα (σκάλες)

Σύνθεση Προγραμμάτων Γυμναστικής για Όλους



Χαρακτηριστικό παράδειγμα ομάδας με ποικίλη σύνθεση συμμετεχόντων (παιδιά, έφηβοι, ενήλικες)

## Ανατροφοδότηση (feedback)

---

Ανατροφοδότηση είναι η **πληροφορία που έπεται της εξάσκησης, αναφορικά με την απόδοση** των ασκούμενων και είναι χρήσιμη και απαραίτητη για την εμπέδωση των ασκήσεων και την αποφυγή μελλοντικών λαθών, ενώ αποτελεί συστατικό στοιχείο της μάθησης. Μετά το πέρας λοιπόν της προπόνησης, θα πρέπει ο διδάσκων να δίνει ανατροφοδότηση στους ασκούμενους, σχετικά με το **ΤΙ** θα πρέπει να κάνουν (περιεχόμενο), αλλά και το **ΠΩΣ** (μέθοδος) θα πρέπει να το διαχειριστούν: σωματικά, χωρικά, σε σχέση με τους συνασκούμενούς τους και με τη μουσική. Όλα τα παραπάνω θα πρέπει να γίνονται κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να βελτιωθεί η απόδοσή τους στην επόμενη προσπάθεια. Ενίστε, αυτή η πληροφορία είναι απαραίτητη και μετά από μία δύσκολη και σύνθετη ρουτίνα, από ένα πολύπλοκο συνδυασμό ασκήσεων ή ακόμα μετά από την προσπάθεια μιας και μόνο κίνησης (εάν πρόκειται για δοκιμή μιας νέας άσκησης). Αυτή η διαδικασία προϋποθέτει άριστη γνώση της τεχνικής (αλλά και των υπόλοιπων παραμέτρων της κίνησης και συνολικά του προγράμματος) εκ μέρους του διδάσκοντα, για να μπορεί να αντιληφθεί τι ακριβώς δεν έγινε σωστά και πρέπει να επαναληφθεί.



Η ανατροφοδότηση χωρίζεται σε εσωτερική και εξωτερική. Η **εσωτερική** περιλαμβάνει αισθητηριακές πληροφορίες, που προέρχονται είτε από εξωτερικές πηγές (όραση, ακοή) είτε από ιδιοαισθητικές (αίσθηση των μυών και των αρθρώσεων από την κίνηση του σώματος), (Schmidt & Weisberg, 2009). Στην περίπτωση των προγραμμάτων Γ.γ.Ο., οι ασκούμενοι μπορούν να παίρνουν πληροφορίες από την κίνηση των ατόμων και των αντικειμένων στο χώρο, με ή χωρίς τη βοήθεια του καθρέφτη (όραση), από τη μουσική, από τις οδηγίες του προπονητή ή των συνασκούμενων και από την αντίδραση του κοινού (ακοή). Πρωτίστως όμως, πληροφορούνται για την πορεία της κίνησης από το ίδιο τους το σώμα, διαμέσου της πίεσης που ασκείται στους μύες και στις αρθρώσεις (π.χ. συνασκήσεις, ακροβατικά στοιχεία). Η **εξωτερική** ανατροφοδότηση χωρίζεται σε **γνώση αποτελέσματος**, που περιλαμβάνει πληροφορίες σχετικά με τον επιδιωκόμενο στόχο (π.χ. 'μπράβο παιδιά, τελειώσατε ακριβώς με τη μουσική!' ή 'η βαθμολογία του προγράμματος ήταν 8.70') και σε **γνώση της απόδοσης**, που περιέχει κινηματικές-περισσότερο ποιοτικές θα λέγαμε- πληροφορίες σε σχέση με την ίδια την κίνηση στο χώρο και στο χρόνο (π.χ. 'πηγαίνετε πιο γρήγορα στον κύκλο' ή 'άνοιξε περισσότερο τα πόδια, για καλύτερη βάση στήριξης'). Μερικές φορές η γνώση του αποτελέσματος μπορεί να είναι περιττή, ενδεχομένως και ενοχλητική, αν και εφόσον είναι οφθαλμοφανής η έκβαση της κίνησης (π.χ. 'ήσασταν εκτός χρόνου!...'). Αυτό που χρειάζεται ως πληροφορία είναι το **'γιατί'** (π.χ. ήταν εκτός χρόνου) και μόνο ο διδάσκων

και κάποιοι έμπειροι ασκούμενοι μπορούν να δώσουν εξήγηση και οδηγίες, ώστε να μην επαναληφθεί το λάθος (π.χ. 'πρέπει να τελειώσει το ακροβατικό πιο γρήγορα ώστε να έρθετε εγκαίρως στο τελικό σχήμα'). Επίσης, επειδή η εσωτερική ανατροφοδότηση προηγείται πάντοτε της εξωτερικής, θα πρέπει να αφήνει ο διδάσκων ένα εύλογο χρονικό διάστημα, πριν να επέμβει με τα σχόλιά του, ώστε να εκτιμήσουν και να κατανοήσουν οι ασκούμενοι μόνοι τους, τι και γιατί, έγινε ή δεν έγινε κάτι σωστά. Με αυτό τον τρόπο, οι ασκούμενοι μαθαίνουν να αυτοαξιολογούνται και να μην εξαρτώνται πλήρως από την ανατροφοδότηση του προπονητή.

Τέλος, είναι βέβαιο, πως δεν θα πρέπει να γίνονται επικριτικά σχόλια, για κανέναν ασκούμενο, απεναντίας ο διδάσκων οφείλει να παροτρύνει την ομάδα, να βρίσκουν μόνοι τους τα λάθη τους, καθιστώντας τους ατομικά περισσότερο υπεύθυνους. Η πληροφορία θα πρέπει να είναι ακριβής και **προσανατολισμένη σε αυτό που πρέπει να γίνει και όχι σε αυτό που δεν έγινε**, έτσι ώστε οι ασκούμενοι να αποκτήσουν σαφή εικόνα για τη σωστή εκτέλεση.

## Δομή του προγράμματος

---

### Προετοιμασία προγραμμάτων γ.γ.ο.: διαδικασία εκπαίδευσης και αναψυχής

Η δημιουργία ενός προγράμματος Γ.γ.Ο. δεν θα πρέπει να περιορίζεται στη στείρα και μονοδιάστατη αποτύπωση περίτεχνων κινήσεων, αλλά θα πρέπει να αποτελεί μια εποικοδομητική εκπαιδευτική και ψυχαγωγική διαδικασία, μέσω της οποίας οι ασκούμενοι θα βιώνουν ευχάριστα και δημιουργικά συναισθήματα. Για την επίτευξη λοιπόν αυτού του στόχου, θα πρέπει να ληφθούν υπ' όψιν δύο βασικές παράμετροι: το επίπεδο των ασκούμενων και τα χρονικά περιθώρια.

Εάν ο στόχος παρουσίασης του προγράμματος είναι μακροπρόθεσμος (π.χ. σε διάστημα 3-6 μηνών) θα πρέπει ο διδάσκων να 'πειραματιστεί' με διάφορες μορφές κίνησης, ώστε να αφήσει περιθώριο αυτοσχεδιασμών και αυτενέργειας στους ασκούμενους. Αυτό φυσικά απαιτεί ένα καλό επίπεδο γνώσης και εκτέλεσης βασικών γυμναστικών και χορευτικών δεξιοτήτων, πάνω στις οποίες θα δομηθούν τα νέα στοιχεία και θα συγκροτηθεί η νέα χορογραφία. Ο διδάσκων θα δώσει στους ασκούμενους ιδέες και οδηγίες, καλύπτοντας ένα ευρύ φάσμα κατηγοριών κίνησης και θα επιβλέπει, θα καθοδηγεί,

θα βοηθά και θα συμβουλεύει, όπου χρειάζεται. Στη συνέχεια, θα επιλέξει από τις προτεινόμενες ασκήσεις και συνασκήσεις τις πιο δόκιμες ανάλογα με τη μουσική, το θέμα καθώς και σε σχέση και τη γενικότερη δυνατότητα ασφαλούς εκτέλεσής τους (των ασκήσεων) από την πλειονότητα των ατόμων της ομάδας. Φυσικά, μπορεί να αφήσει περιθώρια στη χορογραφία, ώστε να δοθεί η ευκαιρία στους ικανότερους κινητικά να προβληθούν, με τρόπο όμως που δεν θα μειώσει την υπόλοιπη ομάδα. Τέλος, ο διδάσκων θα ενώσει τις επιλεγμένες ασκήσεις σε ενιαίες ρουτίνες, οι οποίες θα επαναληφθούν αρκετές φορές ώστε να εμπεδωθεί το 'κινητικό σχήμα' από τους ασκούμενους. Αυτή η διαδικασία προϋποθέτει την πλήρη κατανόηση της τεχνικής των ασκήσεων, των πιθανών αλλαγών που απαιτούνται, ενώ στη συνέχεια ακολουθεί η εκτέλεση σε αργό ρυθμό. Τέλος εισάγεται η μουσική και ο συγχρονισμός των μελών της ομάδας.

Εάν ο στόχος παρουσίασης του προγράμματος είναι βραχυπρόθεσμος (π.χ. σε διάστημα μιας διδακτικής μονάδας έως μια εβδομάδα) θα πρέπει ο διδάσκων να διδάξει ήδη μαθημένες κινήσεις με ελάχιστα καινούργια στοιχεία, ώστε να εμπεδωθεί γρήγορα το 'κινητικό σχήμα' και να εκτελεστεί σωστά σε σχέση με τη μουσική αλλά και τους συνασκούμενους. Αυτή η διαδικασία μπορεί να απαιτεί λιγότερο χρόνο επίτευξης, αλλά θα πρέπει να περιοριστεί η 'ελευθερία' και οι πιθανότητες αυτοσχεδιασμού από μέρους των ασκούμενων και να υπερισχύσει η 'πειθαρχία' των δομημένων ασκήσεων. Τα περι-

θώρα αλλαγής της χορογραφίας είναι στενά και η εκτέλεση με τη μουσική θα πρέπει να γίνει άμεσα, ώστε να υπολείπεται ο συγχρονισμός της ομάδας για το τελικό αποτέλεσμα.

Και στις δύο περιπτώσεις, ο στόχος είναι κοινός: η συντονισμένη χορογραφία και το γενικότερο καλό αισθητικό αποτέλεσμα. Ο διδάσκων θα πρέπει να έχει την κύρια ευθύνη για την επιλογή και την κατάλληλη εξάσκηση των κινήσεων, ώστε οι ασκούμενοι να εκτελέσουν με σιγουριά και να βιώσουν θετικά συναισθήματα, ελαχιστοποιώντας την πιθανότητα τραυματισμού ή και απογοήτευσης από ένα ενδεχόμενο λάθος.



Ομάδα Ελβετών σε επίδειξη με μεγάλες fit balls. Η ισορροπία επάνω στις μπάλες αποτελεί το βασικό κινητικό στόχο του προγράμματος, γεγονός που διασφαλίζεται και από τους ασκούμενους της βάσης, ενώ παράλληλα μια μικρότερη μπάλα συγκρατείται από ασκούμενους με κοντάρια. World Gymnaestrada, 2011

# Σχηματισμοί στο χώρο

---

✧									
				✧				✧	
✧		⊙				⊙			
				✧			✧		
	⊙				⊙				
			✧					✧	
✧		⊙			⊙		✧		
				✧					✧

α

Ελιζάνα Πολλάτου



β

Εικόνα α και β

1. Ελεύθερα στο χώρο



Διάταξη οργάνων σε αντιστοιχία με τους ασκούμενους

			①		①			
	①						①	
①								①
✧								✧
	✧						✧	
			✧		✧			



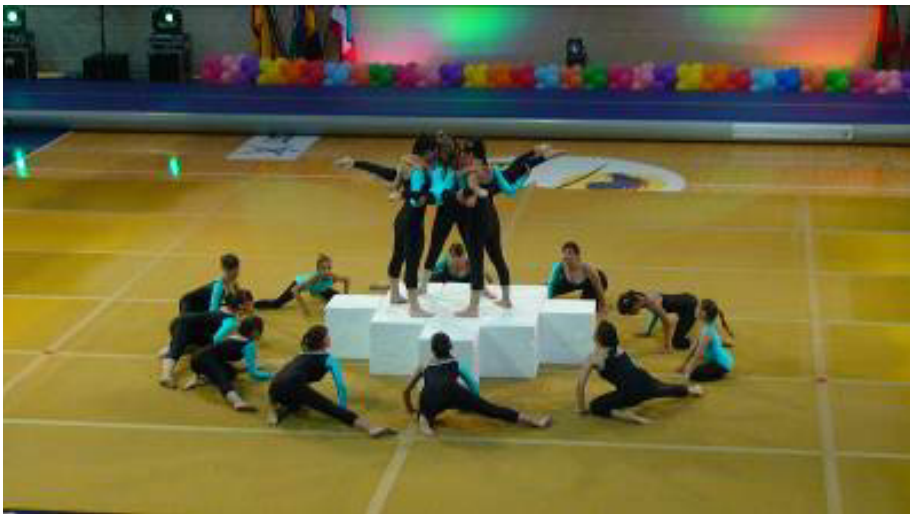
Κύκλος σε μεσαίο επίπεδο



Πρωτότυπη χρήση κύκλου με διαφορά επιπέδων και 'έξυπνη' ανάδειξη των κοστούμιών

3. Εσωτερικός - Εξωτερικός Κύκλος  
(με αντίθετες φορές, αν βρίσκονται σε κίνηση)

			⌚		⌚			
	⌚						⌚	
⌚								⌚
✦								✦
	✦						✦	
			✦		✦			



Χρήση διαφορετικών επιπέδων σε συνδυασμό με ακροβατική κίνηση

Σύνθεση Προγραμμάτων Γυμναστικής για Όλους

⌚	⌚	⌚	⌚	⌚	⌚	⌚	⌚	⌚	⌚
✦	✦	✦	✦	✦	✦	✦	✦	✦	✦

4. Αντιμέτωπες Γραμμές

				⊙		⊙			
			⊙				⊙		
		⊙						⊙	
		◇						◇	
			◇				◇		
				◇		◇			



5. Αντιμέτωπες Ομάδες

Σύνθεση Προγραμμάτων Γυμναστικής για Όλους

					⊕	⊕	⊕	✦	
									✦
⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕
✦	✦	✦	✦	✦	✦	✦	✦	✦	⊕
									⊕
					⊕	⊕	⊕	⊕	

6. Προχωρητικές γραμμές σε παράλληλη σύνταξη

Ελιζάνα Πολλάτου

			✧	✧	✧	✧			
		✧					✧		
	✧							✧	
✧									✧

7. Ημικόκλιο



Σύνθεση Προγραμμάτων Γυμναστικής για Όλους

✧								✧	
	✧						✧		
		✧				✧			
			✧		✧				
				✧					
			✧		✧				
		✧				✧			
	✧						✧		
✧								✧	

8. Προχωρητικές Γραμμές χιαστί

Ελιζάνα Πολλάτου

				✧					
				✧					
				✧					
				✧					
✧	✧	✧	✧	✧	✧	✧	✧	✧	
				✧					
				✧					
				✧					
				✧					

9. Σταυρός