

Το γυμναστικό παράγγελμα

Χρήστος Θεοδοσίου

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα εργασία επιχειρεί μια κριτική προσέγγιση στις ασκήσεις που χρησιμοποιούνται σε αθλητικούς χώρους και, πιο συγκεκριμένα, εστιάζεται στην εκτέλεση ασκήσεων με αντιστάσεις κάνοντας μια ορολογική ενδοσκόπηση.

Ακόμα και σήμερα που η αταξία βασιλεύει στους κόλπους της γυμναστικής ονοματολογίας, διατηρούνται κάποια ψήγματα (εκλεκτό υπόλειμμα) γυμναστικών όρων, το οποίο εκτιμάται ότι είναι θέμα χρόνου να αποκτήσει μουσειακή αξία εάν δεν ενσωματωθεί στα πλαίσια μιας συνθετικής τεχνικής διατύπωσης μαζί με ανατομικούς και μαθηματικούς όρους, ώστε να αποκτήσει μια νέα σύγχρονη δυναμική.

Η τεχνική διατύπωσης της κάθε άσκησης βασίζεται στον γυμναστικό ή ανατομικό όρο, που κατά περίπτωση μπορεί να αποδώσει με μεγαλύτερη ακρίβεια και συντομία το περιεχόμενο της άσκησης. Η πολυπλοκότητα των σύγχρονων ασκήσεων, σε συνδυασμό με τις νέες μεθόδους και τις απρόβλεπτες κατασκευαστικές επινοήσεις, επιβάλλει να γίνουν οι κατάλληλες προσαρμογές σε όλα τα επίπεδα για να μη διαταραχθεί η αδιάλειπτη επικοινωνία, κυρίως μεταξύ ασκούμενου και εκπαιδευτή.

In order gymnastics

Christos Theodosiou

ABSTRACT

The present paper attempts a critical evaluation of the exercises used in sports arenas, and more specifically focuses on the execution of exercises with resistance, making a terminological introspection.

Even today, when disorder reigns within the gymnastics terminology, some traces of gymnastic terms are retained (fine residue), which are estimated to acquire museum value as a matter of time unless incorporated within the framework of a composite technical wording that will involve anatomical and mathematical terms to obtain a modern new dynamic.

The wording technique for each exercise is based on the gymnastics or anatomical term that, depending on the case, can deliver the content of the exercise with more accuracy and speed. The complexity of modern exercise in conjunction with new methods and unforeseen structural developments requires that appropriate adjustments are made at all levels so as not to disturb the uninterrupted communication, especially between trainee and trainer.

0 Εισαγωγή

Η ανακοίνωση βασίζεται στο μεγαλύτερο μέρος της στο βιβλίο Ασκήσεις με αντιστάσεις [1] και σε συνδυασμό με την υπόλοιπη βιβλιογραφία, τις γνώσεις και τα βιώματα του ομιλητή σε αθλητικούς χώρους, σκιαγραφείται η εικόνα της επικρατούσας γυμναστικής ορολογίας κατά την εκτέλεση ασκήσεων με αντιστάσεις μέσα από το παράγγελμα. Για να πλησιάσουμε και να κατακτήσουμε τις έννοιες θα επιχειρήσουμε να τις ανιχνεύσουμε με τη βοήθεια που μας προσφέρουν οι ορισμοί, οι οποίοι παραμένουν αναλλοίωτοι και अपαράβατοι από τα βάθη των αιώνων έως τις μέρες μας.

Είναι κοινά παραδεκτό ότι οι εκ των προτέρων διδαγμένες ασκήσεις που έχουν γίνει κτήμα των ασκουμένων πρέπει να αναπαράγονται με την εκφορά του αντίστοιχου λεκτικού σχήματος, δηλαδή του παραγγέλματος και να γίνονται οι απαραίτητες διορθώσεις όπου και όποτε χρειάζεται από το γυμναστή, ώστε να μη καθυστερεί η εκπαιδευτική διαδικασία. Ωστόσο η «οπτικοποίηση» της άσκησης δια του παραδείγματος που μπορεί να εφαρμόζει ο ίδιος ο γυμναστής ή κάποιος ασκούμενος κατ' εντολή του εκπαιδευτή του, με απώτερο σκοπό τη σωστή καθοδήγηση μιας ομάδας, πράγματι ωφελεί την ομάδα και αποτελεί μια συνηθισμένη πρακτική ευρύτατα διαδεδομένη σε χώρους άσκησης. Όμως η κατάχρηση αυτού του τρόπου επικοινωνίας δεν ευνοεί την εξέλιξη του μαθήματος.

Στόχος της παρούσας εργασίας είναι η λεκτική επικοινωνία μεταξύ εκπαιδευτών και εκπαιδευόμενων για ουσιαστικό αποτέλεσμα, κάνοντας χρήση της εκπαιδευτικής πειθούς. Έτσι καλλιεργούνται στάσεις και συμπεριφορές που αποτελούν πρόσφορο έδαφος για πραγματική εκτίμηση αναγκών, οι οποίες εναρμονίζονται με τις επιθυμίες των ασκουμένων, ώστε οι πομποδέκτες να ομονοούν και να συνεργάζονται μέσα σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο επικοινωνίας.

Στη συνέχεια, παρουσιάζεται μια νέα πρόταση στο χώρο της γυμναστικής ορολογίας που έχει ως επίκεντρο τις ασκήσεις με αντιστάσεις, χωρίς να σημαίνει ότι δεν μπορεί να επεκταθεί και να προσαρμοστεί στον ευρύτερο αθλητικό χώρο. Πρόκειται για τη σύνθεση 3 διαφορετικών επιστημονικών πεδίων (γυμναστική, ανατομία και μαθηματικά), τα οποία καλούνται να διαδραματίσουν συγκεκριμένους ρόλους. Τα εν λόγω επιστημονικά πεδία εναλλάσσονται στον πρωταγωνιστικό ρόλο ανάλογα με την ικανότητά τους να αποκρυσταλλώσουν το περιεχόμενο της άσκησης με μεγαλύτερη ακρίβεια, σε ένα πρώτο επίπεδο ώστε να εισαγάγει τον αναγνώστη με μεγαλύτερη αμεσότητα στο νόημα της άσκησης. Η παρουσίαση της άσκησης ολοκληρώνεται με τους υπολειπόμενους ρόλους από τα προαναφερθέντα επιστημονικά πεδία, που καλούνται να συμπληρώσουν ή να ολοκληρώσουν και να δώσουν τη τελική μορφή που θα βλέπαμε σε μια φωτογραφία. Τέλος

η εργασία ολοκληρώνεται με την αναφορά στα συμπεράσματα που αναδύονται από την αναπτυγμένη ανακοίνωση.

1. Ορισμοί

Θα ασχοληθώ με ορισμούς τους οποίους έχουν διατυπώσει αρχαίοι Έλληνες συγγραφείς, σε κείμενα παγκοσμίως γνωστά, στα οποία έχουν βασιστεί όλοι οι μεταγενέστεροι συγγραφείς και μελετητές του της αθλητικής επιστήμης για να διατυπώσουν τις απόψεις τους σε σχετικά θέματα. Οι κάτωθι όροι προέρχονται από το [2]:

Παράγγελα, το, : 1. το άγγελα διαβιβαζόμενο με πυρσούς « φλογός παραγγέλμασιν» (Αισχυλ. Αγαμ. 480),

2. πρόσταγμα, διαταγή (Λυσ. 121,34, Δημοσθ. 569, Θουκ. 8.99),

3. διδασκαλία, συμβολή (Ξενοφ. Κυν. 13,19).

Γυμναστικός-ή, όν, ο, : 1. εκείνος που εκγυμνάζεται και διακρινόταν στις ασκήσεις. Η

γυμναστική, η Τέχνη και Επιστήμη (φιλόστρ. Γυμν. 15, Πλουτ. Περ. Παίδ...10),

2. αυτός που αγαπά τη γυμναστική (Πλατ. Πρωτ. 313d, Γοργίας 464B).

Γύμνασις, η, : η άσκηση (Ορφ. Υμν. 28.5,32,7, Πολυδ. Ζ.153).

Άσκησις,-εως, η, : η εκγύμναση του σώματος ή του πνεύματος με τη συνεχή επανάληψη, η εξάσκηση (Πλατ. Πρωταγ. 323d, Πολιτ. 518E).

Αντίστασις, η, : το αντίθετο της στάσης, η αντίδραση, η εναντίωση σε κάποια ενέργεια ή στις θελήσεις κάποιου (Πλάτ. Πολ. 560A, Πλουτ. Αιμιλ. 36).

2 Η επικοινωνία σε αθλητικούς χώρους

Στην πρακτική εξάσκηση, όπου πολλά άτομα ασκούνται την ίδια στιγμή με έναν προτεινόμενο ρυθμό (ομαδικό), η προφορική επικοινωνία μεταξύ γυμναστή και ασκούμενων επιτυγχάνεται με το παράγγελμα. Το παράγγελμα περιλαμβάνει δύο μέρη, το προειδοποιητικό (ορολογία της άσκησης) και το εκτελεστικό (έναρξη, ρυθμός, διάρκεια, ένταση, λήξη).

Μέχρι πριν λίγες δεκαετίες ένας γυμναστής θα καθοδηγούσε τους ασκούμενους, για ασκήσεις εκ των προτέρων διδαγμένες, όπως στην άσκηση: «στροφές του κορμού αριστερά-δεξιά», με το παράγγελμα:

Διάσταση, χέρια στη μεσολαβή: Στροφές του κορμού αριστερά-δεξιά.

«Άρξασθε» ή «και» ή «πάμε» εν, δύο – τρία, τέσσερα ... αλτ (αρκετά).

Ο παραπάνω τρόπος παραγγέλματος δεν υφίσταται στις μέρες μας, τουλάχιστον στη συντριπτική πλειοψηφία των ασκήσεων, παρά μόνο το ύφος του φέρνει αναμνήσεις σε εκείνους που έχουν περάσει από τις τάξεις του στρατού.

Μολονότι ο διδάσκων δια του παραγγέλματος ενισχύει και κατευθύνει σωστά το γυμναστικό έργο, δίνοντας το ρυθμό, τον τόνο και την ανάλογη ταχύτητα στη κίνηση, ώστε να είναι διακριτά τα προαναφερθέντα στοιχεία από τον ασκούμενο, οδηγώντας τον τελευταίο στην ορθή εκτέλεση της άσκησης, στη καθημερινή πρακτική δεν εφαρμόζεται. Αυτό συμβαίνει διότι στις μέρες μας η πολυπλοκότητα των ασκήσεων, με βάση τις δυνατότητες που προσφέρουν νέες πρακτικές και σύγχρονες γυμναστικές κατασκευαστικές επινοήσεις, βρίθουν από τεχνικές λεπτομέρειες σε συνδυασμό με μια παιδεία, που επιδιώκει την εξειδίκευση και τη μονομέρεια εξοβελίζοντας κατ' ουσία την καθαρεύουσα-σύννομα-που θεμελιώνει τη βασική γυμναστική ονοματολογία. Απότοκο των προλεχθέντων είναι να μην μπορεί η γυμναστική ορολογία να υπηρετήσει σε μεγάλο βαθμό την επικοινωνία, μεταξύ διδάσκοντος και διδασκόμενου και κατ' επέκταση να αδυνατεί να υποστηρίξει επαρκώς το παράγγελμα.

Σήμερα αρκετοί είναι γυμναστές-προπονητές κατ' επίφαση και όχι κατ' ουσία και πρόκειται για οφθαλμοφανέστατη διαπίστωση ακόμα και για τον πιο αδαή, μέσα από ένα απλό παράδειγμα όπου ρωτά ο ασκούμενος τι άσκηση να κάνω και ο «διδάσκων» απαντά εκτελώντας ο ίδιος συνήθως βιαστικά και απρόσεκτα περιγράφοντας την άσκηση ως εξής: «εδώ», ή «πάμε», ή «έτσι» και άλλα προς αυτή την κατεύθυνση. Το ίδιο εκπαιδευτικό μοντέλο επαναλαμβάνεται και σε άλλες ασκήσεις εντελώς διαφορετικές ακριβώς με τις ίδιες μονολεκτικές εκφράσεις(παράγγελμα-περιγραφή). Έτσι εύλογα γεννάται η απορία ακόμα και στον ανυποψίαστο παρατηρητή, άραγε σώθηκαν οι λέξεις;

Επίσης, η ορολογία έχει κάνει ορισμένες προσαρμογές όπως κάνει η άσκηση στον άνθρωπο, το παράγγελμα έχει αφομοιωθεί κατά κάποιο τρόπο στη εξωτερική ανατροφοδότηση (feedback) [3] που εφαρμόζει ο εκπαιδευτής στον ασκούμενο και στην περιγραφή της άσκησης που παρουσιάζεται από κάθε γυμναστή ή και εμπειρικό «γυμναστή» με διαφορετικό τρόπο.

Οι γυμναστικοί όροι σε πολλές ασκήσεις, όπου χρησιμοποιούνται γυμναστικά όργανα από τα πιο απλά όπως ο γυμναστικός πάγκος, έως τα πιο σύνθετα όπως οι γυμναστικές μηχανές, δεν έχουν απόλυτη ταύτιση ή πιστή εφαρμογή του όρου κατά την εκτέλεση της άσκησης διότι χρησιμοποιούνται όργανα άσκησης μεταγενέστερα των ορισμών αυτών. Οι γυμναστικοί όροι δεν εξελίχθηκαν αναλογικά με την τεχνολογία, με αποτέλεσμα να

αδυνατούν να περιγράψουν μια σύγχρονη άσκηση εξ' ολοκλήρου και να καταφεύγουμε σε τυποποίηση της άσκησης σε όρους που συνήθως έχουν κενό περιεχόμενο, χωρίς να μας αντιπροσωπεύουν. Το συμπέρασμα ύστερα απ' όλα αυτά, είναι ότι πρέπει σε πολλές περιπτώσεις να διαχειριστούμε τους γυμναστικούς όρους, ιδιαίτερα προσεκτικά και προσεγγιστικά όπου χρειάζεται, κάνοντας τις απαραίτητες παραδοχές. Για παράδειγμα θα μπορούσαμε να πούμε: όρθια θέση μονοποδικής στήριξης, θέση ημιγονάτισης με πρηνή στήριξη, και άλλα προς αυτή την κατεύθυνση.

3 Η επικοινωνιακή τακτική

Κάθε μέθοδο που χρησιμοποιεί ο εκπαιδευτής αποσκοπεί στην ενθάρρυνση του ατόμου για την επίτευξη ενός επιδιωκόμενου ή επιθυμητού αποτελέσματος. Η «λεκτική πειθώ» αυξάνει την αποτελεσματικότητα, η οποία με τη σειρά της προάγει την ποιότητα εκτέλεσης (απόδοσης). Είναι μια από τις συνιστώσες της αυτοαποτελεσματικότητας που αναφέρεται στην πεποίθηση ενός ατόμου, ότι είναι ικανό να παράγει κάποιο αποτέλεσμα (αποτελεσματικό ή μη).

Μέσα από την επικοινωνία ο γυμναστής προσπαθεί να πετύχει συγκεκριμένους σκοπούς, οι οποίοι είναι οι παρακάτω : η συνεννόηση, η συνεργασία, η ανταλλαγή απόψεων, η λύση προβλημάτων, η αξιολόγηση, η παρακίνηση, η πληροφόρηση, η πειθώ. Οι προαναφερθέντες σκοποί πρέπει να κωδικοποιηθούν, να ιεραρχηθούν και να ενσωματωθούν στα μηνύματα (εμπειρέχεται και το παράγγελμα) που εκπέμπει ο εκπαιδευτής προς τους ασκούμενους. Τα μηνύματα διακρίνονται σε προφορικά και μη.

Αναφορικά με τα προφορικά μηνύματα πρέπει να τονίσουμε ότι ο ασκούμενος δεν θέλει να ακούσει διάλεξη όταν έρχεται να ασκηθεί. Με βάση το παραπάνω δεδομένο τα προφορικά μηνύματα δεν πρέπει να στερούνται ακρίβειας, σαφήνειας και συντομίας στο βαθμό που κρίνεται απαραίτητο ώστε να μην καταργείται η επιστημονική δεοντολογία στη πράξη. Επίσης τα μηνύματα πρέπει είναι εύκολα στην ερμηνεία τους, ενώ η φωνή του προπονητή να έχει το κατάλληλο κατά περίπτωση ηχόχρωμα, με διακριτή ένταση, τέμπο (ταχύτητα), οξύτητα, ρυθμός, άρθρωση. Όσο για τα μη προφορικά μηνύματα σχετίζονται περισσότερο με τη σωματική στάση, τις χειρονομίες, την έκφραση του προσώπου, απόσταση και επαφή (για διόρθωση, για ψυχολογική βοήθεια, για έκφραση συναισθημάτων) [4].

Οι οδηγίες για αποτελεσματική επικοινωνία έχουν άμεση σχέση με τον αριθμό των μηνυμάτων ανά άσκηση, δηλαδή είναι προτιμότερο να δίνεται ένα μήνυμα κάθε φορά, χωρίς να είναι διφορούμενο ή διττό, αλλά άμεσο, συγκεκριμένο και να αποφεύγεται η ανάκληση. Επίσης το κοινό ή το άτομο που έχουμε απέναντι μας είναι βασικός ρυθμιστής της

επικοινωνίας, θέλει προσοχή στο τι θα πούμε, για ποιο σκοπό, πως και πότε θα το πούμε. Στα θετικά της επικοινωνίας συμπεριλαμβάνονται η θετική ενίσχυση, η αποφυγή επαναληψιμότητας, η συμπάθεια, η αποφυγή προσβολών, απειλών, σαρκασμού και αρνητικών συγκρίσεων. Στο σημείο αυτό αξίζει να αναφέρουμε ότι είναι πολύ σημαντική η παρατηρητικότητα του γυμναστή για το βαθμό αποδοχής, εφαρμογής των μηνυμάτων, αλλά και επιστροφής (απάντησης) από των ασκούμενο, ώστε να γίνουν οι απαραίτητες διορθώσεις την επόμενη φορά.

Πέρα από τα προαναφερόμενα γνωρίσματα και ικανότητες, ο προπονητής πρέπει να αγαπά τη κίνηση και να έχει εμπειρίες από την αθλητική πρακτική. Είναι απαραίτητο να εκτελεί καλά τις αθλητικές κινήσεις που πρόκειται να διδάξει. Ακόμα ο προπονητής πρέπει να πείθει τους ασκούμενους του για την αναγκαιότητα της άσκησης και αυτός να αποτελεί «ζωντανό» παράδειγμα [5].

Καταληκτικά, μια επιτυχής επικοινωνιακή προσέγγιση καθορίζεται από την ικανότητα του εκπαιδευτή να εκτιμήσει το μορφωτικό επίπεδο ενός ατόμου, να προσδιορίσει τα στοιχεία εκείνα που εξυπηρετούν την αλλαγή, λαμβάνοντας υπόψη την επιθυμία και την ετοιμότητα του ατόμου για μάθηση, καθώς και τις προσωπικές του πεποιθήσεις. Στα ίδιο πλαίσιο, ο γυμναστής οφείλει να αποφεύγει την άσκοπη χρήση όρων της ιατρικής ή της γυμναστικής για λόγους εντυπωσιασμού [6].

4 Μια νέα πρόταση

Στις μέρες μας η γυμναστική ονοματολογία βρίσκεται σε κατάσταση κρίσης, διατηρείται όμως ακόμα το κατάλληλο υπόστρωμα με γυμναστικούς όρους, το οποίο διατρέχει το κίνδυνο να γνωρίσει τη λήθη του χρόνου κατά τον γράφοντα, εάν δεν ενσωματωθεί στα πλαίσια μιας συνθετικής τεχνικής διατύπωσης ενισχυμένο με ανατομικούς και μαθηματικούς όρους, ώστε να διαγράψει μια σύγχρονη πορεία. Το τελευταίο αποτελεί και προσωπική πρόταση και για το λόγο αυτό σας παρουσιάζω παρακάτω μια συγκεκριμένη τεχνική συμμετοχικής αναδιοργάνωσης στη διατύπωση γυμναστικών ασκήσεων με αντιστάσεις.

Η τεχνική διατύπωσης της κάθε άσκησης βασίζεται στην παρουσίαση της από το ειδικό στο γενικό μέρος. Δηλαδή εντοπίζεται ευθύς εξ' αρχής η άρθρωση ή οι αρθρώσεις που πραγματοποιούν τη βασική κίνηση (π.χ. κάμψη αγκώνα, έλξεις σε μονόζυγο κτλ), ακολουθεί αναφορά στις παρακείμενες αρθρώσεις και τέλος στη θέση ολόκληρου του σώματος, με απώτερο σκοπό την εικονοποίηση (χωρίς και με εισαγωγικά) της άσκησης με προοδευτική αυξητική αντιληπτική πρόσληψη των όρων που χρησιμοποιούνται στη διατύπωση, ώστε να γίνεται η απαραίτητη συγκράτηση των εννοιών που θα οδηγήσει στην εκτέλεση της

άσκησης. Στο σημείο αυτό πρέπει να τονίσουμε ότι είναι πολύ σημαντική η πρώτη έννοια που θα χρησιμοποιηθεί στο παράγγελμα, αφ' ενός γιατί πρέπει να είναι εκείνη που αποτυπώνει με μεγαλύτερη «ευκρίνεια» την ταυτότητα της άσκησης και αφ' ετέρου πρέπει να είναι όσο πιο οικεία και απτή στον ασκούμενο, δηλαδή να την έχει διδαχθεί και αφομοιώσει εκ των προτέρων.

Έτσι η διατύπωση των ασκήσεων περιλαμβάνει λέξεις ή φράσεις που λειτουργούν ως κλειδιά που ξεκλειδώνουν έννοιες οι οποίες αποκαλύπτονται, αλλά και επαρκή στοιχεία που καθορίζουν την άσκηση, αντιμετωπίζοντας το σώμα ως ολότητα, ώστε να αποφεύγονται τυχόν παρανοήσεις.

Το εφαλτήριο που ανάγει το εννοιολογικό περιεχόμενο των ασκήσεων στηρίζεται σε τέσσερις πυλώνες που είναι η σαφήνεια, η συντομία, η ακρίβεια και η λιτότητα στο μέτρο του δυνατού χωρίς να διακυβεύεται η επιστημονική δεοντολογία της αθλητικής επιστήμης. Έτσι η διατύπωση οποιασδήποτε άσκησης που αναφέρεται σε ασκήσεις με αντιστάσεις δεν πρέπει να ξεπερνά τις είκοσι λέξεις κατά την εκτίμηση μου. Το όριο των λέξεων αυτών τέθηκε από το γράφοντα ως ανώτερο για να σχηματιστούν οι «αποβάθρες» εκφράσεις με τους παραπάνω πυλώνες για να οδηγηθούμε σε κοινά αντιληπτές δράσεις, μέσα από κοινούς δρόμους με όχημα τη γλώσσα. Το όριο των λέξεων που έχει τεθεί μπορεί να αποτελέσει πρόκληση για μελλοντικούς θηρευτές του λόγου της αθλητικής επιστήμης.

Η επιστημονική γυμναστική ορολογία (γυμναστική ονοματοθεσία) είναι εντελώς διαφορετική από αυτήν που χρησιμοποιείται από τους γυμναστές και τους ασκούμενους στο γυμναστήριο και γενικότερα στους χώρους άσκησης. Συνήθως οι γυμναστές στο γυμναστήριο χρησιμοποιούν τη ξενόγλωσση ονοματολογία στο αερόμπικ και τη λαϊκή, απλή στις ασκήσεις με βάρη [7]. Στο σημείο αυτό μπορούμε να παρακολουθήσουμε ένα παράδειγμα, όπου η ίδια άσκηση θα ειπωθεί με 3 διαφορετικούς τρόπους : α) τάσεις και κάμψεις των χεριών επί οριζοντίου επιπέδου με μεταλλική ράβδο φέρουσα ετερόπλευρη ισοσταθμική αντίσταση υπό μεταλλικών δίσκων (περασμένος αιώνας), β) πιέσεις πάγκου (σήμερα επικρατεί), γ) κατακόρυφες πιέσεις κρατώντας με ανοιχτή πρηνή λαβή τη μπάρα από ύπτια θέση σε οριζόντιο πάγκο (προσωπική πρόταση). Ο πρώτος τρόπος χρησιμοποιεί λόγο απρόσφορο για το σύγχρονο άνθρωπο χωρίς να δίνει τις απαραίτητες πληροφορίες, ο δεύτερος τρόπος καταργεί το λόγο και πυροδοτεί τη φαντασία, ενώ ο τρίτος κατά τη γνώμη μου «φωτίζει» με επάρκεια τα απαραίτητα σημεία που χρειάζεται ένας ασκούμενος να γνωρίζει για την ορθή εκτέλεση της άσκησης.

Τέλος, ο τρόπος έκφρασης που μπορεί να χρησιμοποιηθεί με εργαλείο την ελληνική γλώσσα

είναι βέβαιο ότι είναι περισσότερο δημιουργικός και εύστοχος εφ' όσον γίνει σωστή χρήση, δεδομένου ότι αναφερόμαστε στην αρχιγένεθλο γλώσσα [8], η οποία διακρίνεται μεταξύ άλλων για τις πανάρχαιες καταβολές της, τη λαϊκή σοφία και τις λεπτές εννοιολογικές αποχρώσεις σε λέξεις φαινομενικά ανόμοιες, στοιχεία που της δίνουν απεριόριστη διεισδυτικότητα. Έτσι οι ξενόγλωσσες εκφράσεις που κυριαρχούν στο λεξιλόγιο της πλειοψηφίας των γυμναστών προς χάρη συντομίας, επίδειξης, ξενομανίας, άγνοιας, μιμητισμού, εκσυγχρονισμού κ. α. παγιώνουν μια κατάσταση που ο λόγος φθίνει συνεχώς, με αποτέλεσμα να τείνει να γίνει αφαιρετικός έως ανύπαρκτος. Ειδικά στις ασκήσεις με αντιστάσεις η λεξιπενία στις ελληνικές εκφράσεις (π.χ. πιέσεις πάγκου) είναι σε μεγάλο βαθμό ανάλογη με αντίστοιχες αγγλοαμερικάνικες εκφράσεις (π.χ. bench press).

5 Συμπεράσματα

Η παρούσα ανακοίνωση αποτελεί μια προσπάθεια για να εκτυλιχθούν ορισμένες βασικές πτυχές της επικοινωνίας, που αναπτύσσεται σε αθλητικούς χώρους κατά την εκτέλεση ασκήσεων με αντιστάσεις, κυρίως μεταξύ εκπαιδευτών και εκπαιδευόμενων δια μέσου του γυμναστικού παραγγέλματος, ενός «νέου παραγγέλματος» που δεν έχει εξ' ολοκλήρου τα τυπικά χαρακτηριστικά που είχε στο παρελθόν λόγω της εξελικτικής πορείας που ακολούθησε. Το βασικό συμπέρασμα είναι ότι πρόκειται για μια αμφιλεγόμενη επικοινωνία αφ' ενός με την παρουσία του γυμναστή το λάθος διορθώνεται με επαναναδιατυπώσεις αλλάζοντας το λεξιλόγιο ή με άμεση παρέμβαση (δείχνει ο ίδιος την άσκηση) και αφ' ετέρου χωρίς τη παρουσία του γυμναστή (κατά την εκτέλεση) ο ασκούμενος εφαρμόζει αυτό που καταλαβαίνει (σωστό ή λάθος).

Η βασική αιτία της «προβληματικής» επικοινωνίας είναι και ο ακατάσχετος αφιltrάριστος πλουραλισμός απόψεων, θέσεων, στάσεων από εμπειρικούς και μη προπονητές που μορφοποιούνται σε παράγγελμα, σε άσκηση. Όλες αυτές οι απόψεις θα μπορούσαν να τεθούν υπό τη κρίση μια επιτροπής, ενός αναγνωρισμένου φορέα που θα μπορούσε να εκδώσει με τη μορφή απόφασης κάποιες οδηγίες για μια κοινή διατύπωση με απώτερο σκοπό την ασφαλή επικοινωνία. Αξίζει να αναφέρουμε ότι οι γυμναστές είναι αρκετά εξοικειωμένοι με τις περισσότερες ονομασίες των ασκήσεων και τις παραλλαγές γιατί παρακολουθούν τις κυρίαρχες τάσεις της εποχής, κάτι τέτοιο όμως δεν συμβαίνει και με τους ασκούμενους και δεν πρέπει να παραβλέπεται σε καμία περίπτωση.

Μολονότι οι περισσότεροι συμφωνούν ότι η αθλητική επικοινωνία είναι επισφαλής στην πράξη, ως προς την πλήρη αντίληψη από τον ασκούμενο για την ορθή εκτέλεση της άσκησης, είναι πολύ λίγοι εκείνοι που θεωρούν ότι το επίκεντρο το προβλήματος έγκειται στο λόγο, τις λέξεις, τις εκφράσεις. Υπάρχει μια «μαγική λέξη» κατά τη γνώμη μου, και κατ'

άλλους γυμναστές που μπορεί να σπάσει στεγανά που έχουν δημιουργηθεί γύρω από τις ασκήσεις και αναφέρομαι στη λέξη επιμόρφωση. Η επιμόρφωση δίνει μεγαλύτερη αξιοπιστία στο γυμναστή και το έργο που επιτελεί, χωρίς να φαντάζει ουτοπία δεδομένου ότι η πλειοψηφία των ασκουμένων έχει υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο σε σχέση με άλλες εποχές. Τέλος εμείς οι γυμναστές έχουμε χρέος να επιμορφώνουμε τους ασκούμενους, γιατί είναι κάτι που το θέλουν και πολλές φορές το αναζητούν σε λάθος χώρους και ανθρώπους.

6 Βιβλιογραφία

- [1] Θεοδοσίου, Χ., Ασκήσεις με αντιστάσεις, Παρισιάνου Α.Ε., 2010.
- [2] Γιαννάκης, θ., Λεξικό αρχαιοελληνικών όρων, ονομάτων και πραγμάτων αθλητισμού, Ίδρυμα ολυμπιακής και αθλητικής παιδείας, 2000.
- [3] Ζέρβας, Ι., Εισαγωγή στην κινητική συμπεριφορά, 1994.
- [4] Ζέρβας, Ι., Ψυχολογία φυσικής αγωγής και αθλητισμού, 1993.
- [5] Χατζηχαριστός, Δ., Εισαγωγή στην αθλητική παιδαγωγική, 1998.
- [6] American college of sports medicine, Το εγχειρίδιο του προσωπικού γυμναστή, Αθλότυπο, 2008.
- [7] Δεδούκος, Σ., Ασκησιολόγιο στη προπόνηση με βάρη, Αθλότυπο, 2002.
- [8] Τζιροπούλου – Ευσταθίου, Α., Έλλην λόγος, Γεωργιάδης, 2006.

Χρήστος Θεοδοσίου

Γυμναστής – Προπονητής
Κανάρη 9, 19100 Μέγαρο
Τηλ. 22960 23516, 6947406873
Ηλ.ταχ.: christheodosiou@live.com