

# Πρόλογος

---

Η Γυμναστική για Όλους (Γ.γ.Ο.) αποτελεί ένα είδος ομαδικής σωματικής δραστηριότητας, μη ανταγωνιστικού χαρακτήρα, με κύριο στόχο την εκγύμναση των μελών της ομάδας, τη διατήρηση της ποιότητας ζωής τους και την αναψυχή διαμέσου της άσκησης, σε συνδυασμό πάντα με τη μουσική. Είναι δηλαδή, ένα αμάλγαμα συστατικών στοιχείων, τα οποία μπορούν να αποδώσουν στο μέγιστο τα οφέλη που προκύπτουν απ' τη σωστή τους χρήση, για ένα ευρύ ηλικιακό φάσμα.

Το παρόν εγχειρίδιο αποτελεί έναν συγκερασμό θεωρίας και εμπειρίας, αναφορικά με τα προγράμματα Γυμναστικής για Όλους (Γ.γ.Ο.) και εκδίδεται με σκοπό να καταγραφούν τα **συστατικά στοιχεία**, είτε αυτά αφορούν στη διαδικασία που προηγείται (δηλαδή, τη σύνθεση, τη διδασκαλία και την εκτέλεση) είτε αυτή που έπεται (δηλαδή, την ανατροφοδότηση, τη διόρθωση και την επανεκτέλεση), μέχρι την τελική παραγωγή και παρουσίαση ενός προγράμματος. Η θεωρητική βάση προέρχεται από την κινητική μάθηση, σε μια προσπάθεια εφαρμογής της θεωρίας με πρακτικά, κατανοητά παραδείγματα που θα διευκολύνουν τη διαδικασία εξάσκησης και θα καταστήσουν τη μάθηση των δεξιοτήτων, εφόδιο διά βίου.

Απευθύνεται σε όλους όσους ενδιαφέρονται να ασχοληθούν με τα μαζικά προγράμματα αναψυχής, μέσω άσκησης με μουσική, θέτοντας τις βασικές κατευθυντήριες γραμμές, όσον αφορά στην προετοιμασία και την εκπαίδευση. Τα στοιχεία που αναφέρονται στο κείμενο, περιλαμβάνονται στα κριτήρια αξιολόγησης των προγραμμάτων Γ.γ.Ο., (που για πρώτη φορά παρουσιάζονται και χρησιμοποιούνται στην Ελλάδα, το 2012), ενώ προτείνονται λύσεις άμεσα εφαρμόσιμες, που θα βελτιώσουν και θα εμπλουτίσουν τις γυμναστικές συνθέσεις, αυξάνοντας τη δυναμική των προγραμμάτων.

Τέλος, στην κάθε φωτογραφία, που παρατίθεται, παρουσιάζονται εκείνα τα χαρακτηριστικά, που συνδυαστικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να επεξηγήσουν και να ερμηνεύσουν, αλλά κυρίως για να εμπνεύσουν για περαιτέρω παραδείγματα. Στο ίδιο αποσκοπούν και οι παραπομπές σε διαδικτυακούς τόπους, όπου μέσω video, οι αναγνώστες μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα την προηγηθείσα θεωρία. Η παρούσα προσπάθεια ευελπιστεί να προσφέρει τα απαραίτητα βασικά εφόδια, ώστε να μπορέσει το άθλημα της Γ.γ.Ο., να αγαπηθεί, να εφαρμοστεί και να διαδοθεί σωστά, συμπεριλαμβάνοντας όλο και περισσότερες ηλικιακές ομάδες ως ασκούμενους/συμμετέχοντες/διδάσκοντες και αποδίδοντας έτσι στο μέγιστο, την καθαυτή έννοια του όρου Γ.γ.Ο.: **άσκηση διά βίου, χωρίς αποκλεισμούς, με στόχο την υγεία και την αναψυχή.**

Σύνθεση Προγραμμάτων Γυμναστικής για Όλους



Εικόνα 1

Πρόγραμμα μεγάλης επιφάνειας με συμμετέχοντες ασκούμενους,  
τρίτης ηλικίας από την Ελβετία.

World Gymnaestrada, 2011



## *ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ...*

*‘Γυμναστική για Όλους’:*

*Ο επαναπροσδιορισμός της άσκησης*

*σε μεγάλες ηλικίες (-άντα, -ήντα και -όντα)*

Η άσκηση είναι συνήθως συνυφασμένη με τις μικρές ηλικίες και πρωτίστως με την ‘ανταγωνιστική’ συνήθεια του πρωταθλητισμού όπου πρωταγωνιστεί το ‘εγώ’ έναντι του ‘εσύ’ και πολύ λιγότερο του ‘εμείς’... Κι όμως η άσκηση, με την πρωταρχική της έννοια, εμπεριέχει το πνεύμα της συνεργασίας, της ομαδικότητας και της συλλογικής προσπάθειας και είναι σε θέση να επαναπροσδιορίσει την ποιότητα ΖΩΗΣ, ιδιαίτερα σε ηλικίες άνω των ‘-άντα’ ή των -ήντα, ακόμα και των -όντα. Πιο συγκεκριμένα, η δυνατότητα της συνύπαρξης ατόμων αυτών των ηλικιών, με κοινό στόχο όχι μόνο την άσκηση αλλά και την συν-άθληση και τη δημιουργία προγραμμάτων γυμναστικής με απώτερο σκοπό την παρουσίασή τους σε κάποια εκδήλωση ή φεστιβάλ, αυξάνει την πιθανότητα βελτίωσης των συνθηκών ΖΩΗΣ (και κατά συνέπεια το προσδόκιμό ΤΗΣ).

Χωρίς να αναφερθούμε διεξοδικά στα αυτονόητα φυσιολογικά οφέλη που προκύπτουν από τη συστηματική άσκηση, θα επιμείνουμε στα κοινωνικά-ψυχολογικά ευεργετήματα, που κάνουν τη διαφορά και σηματοδοτούν την υπεροχή των ασκούμενων έναντι των μη ασκούμενων. Η συνήθεια της ε-

βδομαδιαίας δραστηριότητας με στόχο την προπόνηση για την ολοκλήρωση ενός γυμναστικού, χορογραφημένου προγράμματος που αποτελείται από ποικιλία ασκήσεων που ενεργοποιούν ολόκληρο το σώμα αλλά και συν-ασκήσεων που απαιτούν συνεργασία, εμπιστοσύνη και ομαδικό πνεύμα, αποτελούν τη βάση για μια επί της ουσίας διαφορετική ΖΩΗ, που δεν υπολείπεται σε τίποτα εκείνη των νεότερων ενηλίκων (ει μη μόνο στην έλλειψη του άγχους, ευτυχώς!). Βέβαια, στην υπόλοιπη Ευρώπη, η συγκεκριμένη κατάσταση αποτελεί αυτονόητη πρακτική, κάτι που δυστυχώς στην Ελλάδα (όπου γεννήθηκε ο αθλητισμός και η ευγενής άμιλλα) αποτελεί το εξαιρετικό, αν όχι το αδιανόητο. Όμως, δεν είναι τόσο δύσκολο να αλλάξει η παρούσα νοοτροπία, αν συνειδητοποιήσουν οι μεσήλικες πως η ευζωία πηγάζει εκ των έσω και μάλιστα με τρόπο που μας θυμίζει τις ρίζες μας, την απαρχή της ύπαρξής μας και δεν είναι άλλος από την ΚΙΝΗΣΗ και τη ΧΑΡΑ που απορρέει από αυτή.

**Άρθρο που δημοσιεύτηκε στις 21/08/2011 στο διαδικτυακό τόπο:  
<http://www.aixmi.gr/index.php/gymnastikh-gia-olous/>**