

## ΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΟΙ ΒΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ Η ΝΕΑ ΟΡΓΑΝΩΣΙΣ ΤΗΣ ΕΙΣ ΕΥΡΩΠΗΝ ΚΑΙ ΑΜΕΡΙΚΗΝ

Ὑπὸ τοῦ κ. Γ. ΚΑΤΣΙΠΗ

Εἶναι ἀποδεδειγμένον διὰ στατιστικῶν ὅτι ἡ σωματικὴ ἀπόδοσις ἐνὸς ἐργάτου οἰασδήποτε βιομηχανίας ἢ χειρωνακτικοῦ ἐπαγγέλματος εἶναι μεγαλυτέρα ἐκεῖ ὅπου ὑπάρχει εἰδικὴ μέριμνα διὰ τὴν σωματικὴν προπόνησιν τοῦ ἐργάτου εἰς τὰ ἀγωνίσματα τοῦ στίβου, τὰς ἀθλοπαιδιάς, τὴν κολύμβησιν καὶ ἰδίᾳ εἰς τὰς ψυχαγωγικὰς ἐκδρομὰς καὶ κατασκηνώσεις.

Ἡ εὐχαρίστησις, ἡ χαρὰ καὶ ἡ ψυχαγωγία εἶναι τὰ μόνα θετικὰ καὶ φυσικὰ φάρμακα διὰ τὴν διατήρησιν τοῦ ἐργάτου εἰς καλὴν σωματικὴν κατάστασιν καὶ ὅπερ σπουδαιότερον εἰς ἀπόδοσιν ἔργου. Ἡ παραγωγή ἐνὸς ἐργοστασίου ἢ βιομηχανίας ἐξαρτᾶται ὄχι μόνον ἐκ τοῦ ἀριθμοῦ τῶν ἐργατῶν οἱ ὅποιοι ἀπασχολοῦνται ἀλλὰ κυρίως ἐκ τῆς σωματικῆς, πνευματικῆς καὶ νευρομυϊκῆς ἀντοχῆς τῶν ἐργατῶν τῶν χειριζομένων καὶ αὐτὰς τὰς μηχανὰς ἀκόμη.

Ἡ ἐπιδεξιότης τοῦ χειρισμοῦ οἰασδήποτε μηχανῆς δὲν εἶναι μόνον ἔργον τοῦ πνεύματος ἀλλὰ εἶναι περισσότερον τοῦ σώματος τὸ ὅποion πρέπει νὰ ἀντέχη εἰς τὴν ἀντίστασιν τῶν μηχανῶν, τὸν θόρυβον κ.λ.π. Ὁ σωματικῶς καὶ πνευματικῶς συγκεκοτημένος ἐργάτης, μηχανικὸς ἢ διεθυντὴς ἐπιχειρήσεως εἶναι ἀποδοτικώτερος εἰς ἔργον καὶ ἐπομένως εἰς οἰκονομίαν. Ἡ ἐπιτυχανομένη ὕλικὴ οἰκονομία καὶ τὸ κέρδος ἐκ τῶν ὑγιῶν καὶ σωματικῶς συγκεκοτημένων ἐργατῶν εἶναι ἀπολύτως λογικὴ καὶ καταφανὴς εἰς οἰονδήποτε παρατηρητὴν τῆς ἀποδόσεως μιᾶς βιομηχανίας, ἐργοστασίου ἢ ἐπιχειρήσεως.

Ἡ χαρὰ καὶ ἡ ψυχαγωγία μέσῳ τῆς σωματικῆς ἀγωγῆς διατηροῦν τὴν ὑγείαν καὶ τὴν σωματικὴν καὶ ψυχικὴν δύναμιν καὶ ἀντοχὴν τοῦ ἐργάτου.

Ἦδη εἰς τὰ πλεῖστα προηγμένα κράτη εἰσῆχθη ἡ γυμναστικὴ ὄχι μόνον προνοητικῶς διὰ τὴν σωματικὴν ἀπόδοσιν τοῦ ἐργάτου, ἀλλὰ καὶ ἐκ τῶν ὑστέρων διὰ τὴν ἐπανόρθωσιν ἢ διόρθωσιν διαφόρων ἐπαγγελματικῶν σωματικῶν ἐλαττωμάτων τῶν ἐργατῶν ἐκ τῆς χρησιμοποιοῦσεως καὶ τοῦ χειρισμοῦ τῶν διαφόρων μηχανῶν ἢ ἐργαλείων.

Πρῶτοι οἱ Σουηδοὶ ἀνεκάλυψαν διαφόρους διορθωτικὰς καὶ θεραπευτικὰς ἀσκήσεις τοῦ σώματος ἀναλόγως τοῦ εἴδους τῆς ἐργασίας καὶ τῆς μηχανῆς. Ἐπίσης εἶναι γνωστὸν ὅτι εἰς ἅπαντα τὰ συγχρονισμένα ἐργοστάσια τῆς Εὐρώπης καὶ Ἀμερικῆς ὑπάρχουν γυμναστήρια καὶ γυμναστικαὶ αἵθουσαι, ἀθλητικοὶ σύλλογοι καὶ λέσχαι ψυχαγωγίας ὅπου συχνάζουν οἱ ἐργάται καὶ ἀπασχολοῦνται κατὰ τὰς ὥρας τῆς ἀναπαύσεώς των συνδυάζοντες ἄριστα τὸ τερπνὸν μετὰ τοῦ ὠφελίμου.

Ἡ δύναμις ἡ ὁποία ἀποκτᾶται διὰ τῆς χαρᾶς καὶ τῆς κινήσεως εἶναι γνωστὴ εἰς ὅλον τὸν κόσμον. Δυστυχῶς ὅμως μόνον παρ' ἡμῖν δὲν καταβάλλεται οὐδεμία σοβαρὰ μέριμνα ὑπὸ τοῦ Κράτους ἢ ὑπὸ τῶν ἐπιχειρήσεων. Ἄληθές ὅμως

είναι ότι πρὸς μὴνὸς ἐψηφίσθη Ν.Δ. 3769/57 περὶ ἐξωσχολικοῦ ἀθλητισμοῦ δι' οὗ προβλέπεται ἡ ὀργάνωσις τῶν ἀθλητικῶν στοιχημάτων διὰ τὴν δημιουργίαν πόρων πρὸς ἐνίσχυσιν τοῦ ἀθλητισμοῦ καὶ ὁ ὁποῖος δὲν ἐτέθη ἀκόμη εἰς ἐφαρμογήν.

Θέλοντες ὁμῶς νὰ ἐξακριβώσωμεν ἔστω καὶ τὴν ἀνεπίσημον ὀργάνωσιν τῆς σωματικῆς ἀγωγῆς εἰς τὰς βιομηχανικὰς ἐπιχειρήσεις τῆς Χώρας μας ἀπετάθημεν πρὸς τὸν Πρόεδρον τῶν Ἑλλήνων Βιομηχάνων κ. Χρ. Κατσάμπαν, ὁ ὁποῖος ἐδέχθη λίαν εὐχαρίστως νὰ κοινοποιήσῃ εἰδικὴν ἐγκύκλιον μετὰ σχετικοῦ ἐρωτηματολογίου πρὸς πάσας τὰς βιομηχανικὰς ἐπιχειρήσεις. Τοιουτοτρόπως χάρις εἰς τὸ ἐξαίρετικῶς φίλαθλον πνεῦμα τοῦ κ. Κατσάμπα ἐλάβομεν τὰς σχετικὰς ἀπαντήσεις τῶν βιομηχανικῶν ἐπιχειρήσεων.

Ἐξ αὐτῶν διακρίνονται :

1) Ἡ Πειραϊκὴ καὶ Πατραϊκὴ Βιομηχανία Βάμβακος Α.Ε., ἡ ὁποία ἔχει ὀργάνωσει ἀπὸ τοῦ 1946 τμήμα σωματικῆς ἀγωγῆς, κωπηλατικὴν καὶ ποδοσφαιρικὴν δμάδα μὲ ἐτησίαν ἐπιχορήγησιν 25 000 000 δραχμῶν πρὸς τῆς διχοτομήσεως τοῦ νομίματος, 50 περίπου προπονομένους ἀθλητὰς ἐργάτας καθὼς καὶ θερινὰς κατασκηνώσεις διὰ τὰ παιδιὰ τῶν ἐργατῶν.

2) Ἡ Shell Company (Hellas) Limited, ἡ ὁποία ἀπὸ τοῦ Μαρτίου τοῦ 1950 ἔχει ὀργανώσει τμήμα σωματικῆς ἀγωγῆς, καλλιεργεῖ τὰς ἀθλοπαιδιάς Basket ball, Volley ball καὶ Hockey μὲ 50 ἀθλητὰς καὶ μετέχει διεθνῶν ἀγῶνων ὀργανουμένων εἰς Χάγην τῆς Ὀλλανδίας ἢ ἀλλαχοῦ ὑπὸ τοῦ προσωπικοῦ τῶν Ἑταιριῶν τῆς Shell εἰς Εὐρώπην. Ἀπὸ τοῦ 1946 ὀργανοῦνται κατασκηνώσεις 1—3 ἑβδομάδων διαρκείας, διὰ 650 περίπου ἄτομα ἐργάτας ἢ μέλη οἰκογενειῶν τῶν εἰς τὴν θέσιν Σκαλοπάτι Ραφῆνας. Τὰ ἐξοδα καλύπτονται ὑπὸ τῆς Ἑταιρείας καὶ ἐν μέρει ὑπὸ τῶν ἰδίων ὑπαλλήλων.

3) Ἡ Ἄνώνυμος Κεραμευτικὴ Ἑταιρία Λαυρίου (Α.Κ.Ε.Α.), ἡ ὁποία ἔχει ποδοσφαιρικὴν δμάδα λαμβάνουσαν μέρος εἰς τὰ τοπικὰ πρωταθλήματα.

4) Ἡ Ἄνώνυμος Ἑλληνικὴ Ἑταιρεία Χημικῶν προϊόντων καὶ λιπασμάτων, ἡ ὁποία διαθέτει ἴδιον γυμναστήριον 100 X 75 μ. διαστάσεων μὲ ἐγκαταστάσεις ἀποδυτηρίων καὶ λουτρῶν. ἔχει ἀνεγνωρισμένον ἀθλητικὸν ὄμιλον «Ἐνωσις Λιπασμάτων» ποδόσφαιρον, Volley ball καὶ 35 ἀθλητὰς ὑπηρετοῦντας εἰς τὴν Ἑταιρείαν.

Ἀπὸ τὸ 1946 λειτουργοῦν κατ' ἔτος θερινὰ κατασκηνώσεις εἰς Πεντέλην, Διόνυσον ὀργανούμεναι καὶ ἐπιχορηγούμεναι ἐξ ὀλοκλήρου παρὰ τῆς Ἑταιρείας εἰς τὰς ὁποίας ἐξυπηρετοῦνται πλέον τῶν 600 τέκνων ὑπαλλήλων καὶ ἐργατῶν τῆς Ἑταιρείας.

Μοναδικὴν ἐξαίρεσιν ἀποτελεῖ ἡ Ἐθνικὴ Τράπεζα ἡ ὁποία ἀπὸ τοῦ 1927 ἔδρuse κατόπιν εἰσηγήσεως τοῦ Ὀλυμπιονίκου καὶ Καθηγητοῦ τοῦ Πανεπιστημίου κ. Ἰω. Γεωργιάδου κλειστὴν Γυμναστικὴν αἴθουσαν μετὰ πολλῶν μηχανημάτων κινήσιοθεραπείας, ὑπὸ τὴν Διεύθυνσιν τοῦ γνωστοῦ πρωταθλητοῦ κ. Καλογεροπούλου καὶ τὴν ἐποπτεῖαν τοῦ Διευθυντοῦ κ. Βασιλείου.

Ἐπίσης ἀξία ἐπικίνου εἶναι ἡ Ἑταιρία Σ.Π.Α.Π., ἡ ὁποία χάρις εἰς τὸ προσωπικὸν ἐνδιαφέρον τοῦ Γεν. Διευθυντοῦ κ. Παπαλεξάνδρου, τοῦ Προέδρου κ. Ν. Οἰκονόμου Δ)ντοῦ καὶ τῶν μελῶν τῆς Δ.Ε. κ.κ. Τσέγκου, Σπηλιωτοπούλου

καὶ Παπαθανασοπούλου ἔκτισε μονίμους θαυμασίας ἐγκαταστάσεις μὲ 2 μεγάλα περίπτερα ἰατρείου, μαγειρείου, παιδικὴν χαρὰν, γήπεδα ποδοσφαίρου, Basket καὶ Volley ball εἰς τὴν μοναδικὴν πευκόφυτον παραλίαν τοῦ Μεγάλου Πεύκου θερινῶν κατασκηνώσεων δι' ὑπὲρ 800 παιδιὰ τῶν ὑπαλλήλων Σ.Π.Α.Π. ὑπὸ τὴν ἀρχηγίαν τοῦ ὑποφαινομένου

Θερινὰ κατασκηνώσεις ἐπίσης ὀργανώνουν τὰ ὑπουργεῖα Προνοίας καὶ Παιδείας, ἢ Χ.Α.Ν., ἢ Χ.Ε.Ν., ἢ δὲ Ἐργατικὴ Ἑστία διοργανώνει θαυμασίας ἐκδρομὰς, ἀθλητικοὺς ἀγῶνας, καλλιτεχνικὰς παραστάσεις καὶ ἐκδίδει τὸ ἐξαιρετικὸν περιοδικὸν «Σφαῖρα» μὲ κατάλληλον ὕλην διὰ τὴν μόρφωσιν καὶ ψυχαγωγίαν τῶν ἐργατῶν.

Ἐνδιαφερόμενοι ἕμως διὰ νὰ δοθῇ ποιὰ τις ἐπιστημονικὴ κατεύθυνσις διὰ τὴν σωματικὴν ἀγωγὴν τῶν ἐργατῶν τῶν διαφόρων ἐπιχειρήσεων καὶ βιομηχανιῶν θὰ ἐπιχειρήσωμεν κατωτέρω νὰ παραθέσωμεν τὰς βάσεις ἐπὶ τῶν ὁποίων δύναται νὰ στηριχθῇ ἡ ἐργάνωσις τῆς θάξει τῶν νεωτέρων ἀντιλήψεων γυμναστικῆς τῶν ἐφαρμαζομένων ἤδη εἰς τὴν Εὐρώπην καὶ Ἀμερικὴν.

Ἡ γυμναστικὴ κατὰ τὸν Georg Kerschensteiner εἶναι μία ἐργασία (δρασίς) μορφώουσα καὶ αὐτοελέγχουσα τὸν ὀργανισμόν μας. Κατὰ δὲ τὸν Eduard Burger ἐργασία εἶναι κάθε σκόπιμη ἐνέργεια τῶν ἀνθρωπίνων δυνάμεων δι' ὧν δημιουργοῦνται μορφωτικαὶ καὶ ἐμμέσως οἰκονομικαὶ ἀξίαι.

Βάσις τοῦ νέου συστήματος τῆς σωματικῆς ἀγωγῆς εἶναι ἡ δρασίς, ἡ συνεργασία καὶ ἡ αὐτενέργεια τοῦ ἀτόμου πρὸς ἀνάδειξιν τῆς ὁμάδος του καὶ ὄχι τοῦ ἑαυτοῦ του ὅπως συνέβαινεν εἰς τὴν ἀρχαιότητα κατὰ τρόπον φυσικὸν καὶ διὰ φυσικῶν κινήσεων εἰς τὸ ὑπαιθρον μὲ σκοπὸν τὴν ἰσχυροποίησιν τῶν ἐσωτερικῶν ὀργάνων του (καρδίας, πνευμόνων κ.λ.π.) τὴν αὐξήσιν τῆς μυϊκῆς του δυνάμεως, τὴν ἐλαστικότητα τῶν μυῶν καὶ τὴν κινητικότητα τῶν ἀρθρώσεων.

Αἱ ἀπηκριδωμένα ἀσκήσεις τοῦ Σουηδικοῦ συστήματος αἱ ὁποῖαι ἐπιδρῶν ἐλάχιστα ἐπὶ τῶν ἀποστεωμένων ὀργανισμῶν, ὡς ἀπέδειξεν ὁ Ranke, θεωροῦνται σήμερον ὡς παθητικαὶ μὴ ἐπιτρέπουσι τὴν ἐλευθερίαν τοῦ ἀτόμου, τὴν αὐτενέργειαν, τὴν ἄμιλλαν καὶ τὸν συναγωνισμόν ἀπαραίτητα στοιχεῖα διὰ τὸν ἀγῶνα τῆς ζωῆς. Τοῦναντίον αἱ ἰθλοπαιδικαί, ὁ ἀθλητισμός, ἡ δριερασία, ἡ κολύμβησις, αἱ ἐκδρομαί, αἱ κατασκηνώσεις καὶ τέλος πᾶσα φυσικὴ κίνησις τοῦ σώματος διὰ τὴν ὑπερπήδησιν οἰουδήποτε ἐμποδίου ἢ ἀντιστάσεως προσδίδου εἰς τὸ ἀσκοῦμενον ἄτομον τὸ εὐχάριστον συναίσθημα τῆς αὐτοκυριαρχίας τοῦ σώματός του. Τὸ ἰσχυρὸν καὶ γυμνασμένον σῶμα εἶναι ἠθικὸν καὶ πειθαρχεῖ εἰς τὸ πνεῦμα καὶ δημιουργεῖ τὸν χρήσιμον πολίτην μιᾶς πολιτείας καὶ τὸν καλὸν ἐργάτην μιᾶς ἐπιχειρήσεως. Ἡ χαρὰ, ἡ ὁποία εἶναι τὸ ἀπαραίτητον στοιχεῖον τῆς ζωῆς, ἐκδηλώνεται εἰς τὰς ἐλευθέρας κινήσεις τοῦ σώματος καὶ χαλυδῶναι τὴν θέλησιν τοῦ ἐργάτου διὰ τὴν ζωὴν καὶ τὴν ἐργασίαν. Ἡ χαρὰ καὶ ἡ ψυχαγωγία τῶν σπὸρ δίδου τὴν δυνάμιν καὶ τὴν ἀνανέωσιν τῶν σωματικῶν δυνάμεων τοῦ ἐργάτου.

Ἡ χαρὰ εἶναι ἡ βάση τοῦ νέου συστήματος σωματικῆς ἀγωγῆς καὶ ὄχι ἡ πίσις καὶ ἡ κατάθλιψις ὅπως συμβαίνει εἰς τὰς κατὰ παράγγελημα ἀσκήσεις τοῦ παλαιοῦ Σουηδικοῦ συστήματος.

Εἰς τὴν Ἀμερικὴν δὲν ὑπάρχει κανένα ὑποχρεωτικὸν καθωρισμένον ἐνιαῖον πρόγραμμα τῆς σωματικῆς ἀγωγῆς. Κάθε σχολεῖον ἢ ὀργανισμὸς ἐφαρμόζει ἐλευ-

θέρως ἴδιον πρόγραμμα ἐργασίας καὶ τοῦτο διότι πρῶτον ἢ Διοικήσεις τῶν Ἠνωμένων Πολιτειῶν δὲν ἀσκεῖ κανέναν ἔλεγχον διὰ τὸ περιεχόμενον τῆς ἀγωγῆς, δεύτερον διότι αἱ ἑκασταχοῦ Διοικήσεις τῶν Πολιτειῶν ἀσκοῦν περιορισμένον ἔλεγχον εἰς τὰ σχολεῖα τῆς περιφέρειας των καὶ τρίτον διότι τὰ κατὰ τόπους σχολεῖα ἔχουσι τὸ δικαίωμα νὰ ρυθμίζωσι τὰς ἀτομικὰς των ὑποθέσεις.

Τὸ πρόγραμμα ὁμῶς τῆς σωματικῆς ἀγωγῆς εἶναι σχεδὸν ὁμοίομορφον παντοῦ, βασίζεται δὲ ἐπὶ τῆς εἰδικῆς προπονήσεως τῶν ἀθλοπαιδιῶν Basket ball, Base ball, Foot ball, Volley ball κ.λ.π., τοῦ ἀθλητισμοῦ στίβου, τῆς κολυμβήσεως, τῆς τοξοβολίας, τῆς γυμναστικῆς τοῦ ἐδάφους καὶ τῆς ἐνοργάνου Γυμναστικῆς.

Ἡ μὲ καθωρισμένα σχήματα Γυμναστικῆς (Formale) δὲν χρησιμοποιεῖται οὐδαμοῦ.

Ὁ σκοπὸς τῆς σωματικῆς ἀγωγῆς (Education physique) στηρίζεται εἰς τὰς ἀρχὰς τῆς νεωτέρας φιλοσοφίας τῆς ἀγωγῆς. Ἡ νεωτέρα ψυχολογία διδάσκει ὅτι ὁ ἀνθρώπινος ὄργανισμὸς ἀποτελεῖ μίαν ἐνότητα καὶ ὅτι δὲν πρέπει νὰ χωρίζεται οὗτος εἰς σῶμα—πνεῦμα—ψυχὴν, ὡς ἄλλοτε ἐπιστεῦετο. Οἱ Ἀμερικανοὶ πιστεύουσι ὅτι δὲν δυνάμεθα νὰ ἀναπτύξωμεν τὸ πνεῦμα χωρὶς τὸ σῶμα καὶ ὅπως πολὺ ὀρθῶς παρατηρεῖ ὁ Καθηγητῆς τοῦ Πανεπιστημίου τοῦ Illinois S. C. Stanley: «Τὸ σῶμα δὲν ἀφίνει τὸ πνεῦμα του εἰς τὸν διάδρομον ὅταν πηγαίνει εἰς τὸ μάθημα τῆς Γυμναστικῆς, διότι τοῦτο δὲν δύναται νὰ ἀποδώσῃ τοιοῦτοτρόπως ὅτι ἀπαιτεῖ ἡ σωματικὴ ἀγωγή».

Ἡ νεωτέρα φιλοσοφία τῆς ἀγωγῆς διδάσκει κατ' αὐτοὺς ὅτι ἡ νεωτέρα ἀγωγή πρέπει νὰ σχετίζεται μὲ τὴν ζωὴν. Ἡ ζωὴ εἶναι δρᾶσις εὐχάριστος εἰς τὸ ὑπαιθρον, τὰς συναναστροφάς, τοὺς ἀγῶνας καὶ τὰ ἐπαγγέλματα. Διὰ τοῦτο ὁ ἀθλητισμὸς εἰς τὴν Ἀμερικὴν εἶναι συνυφασμένος μὲ τὴν κοινωνικὴν ζωὴν. Ἡ ἀθλητικὴ παράστασις εἶναι προσὸν διὰ τὴν πρόσληψιν οἰουδῆποτε ἐργάτου ἢ ὑπαλλήλου. Ὅλα τὰ ἐργοστάσια διαθέτουσι αἰθούσας γυμναστικῆς, γυμναστήρια, ἀθλητικούς συλλόγους καὶ λέσχας, ὅπου οἱ ἐργάται συναγωνίζονται εὐχαρίστως καὶ διασκεδάζουσι ἐνῶ συγχρόνως δυνάμωνον σωματικῶς καὶ ψυχικῶς. Εἰς τὸν ἀθλητισμὸν καὶ τὰς ἀθλοπαιδιάς ἴδια εἰς Basket ball ἔρχονται πρῶτοι εἰς ὅλον τὸν κόσμον, διότι διαθέτουσι ἄφθονα μέσα καὶ προπονοῦνται συστηματικῶς ἐκ μικρᾶς ἡλικίας εἰς τὰς παιδιάς καὶ τὸν ἀθλητισμὸν καὶ ὄχι εἰς τὰς στατικὰς ἀσκήσεις.

Οἱ προπονηταὶ κατέχουσι πανεπιστημιακὰς σπουδὰς. Εἰς τὰ Πανεπιστήμια εἶναι ὑποχρεωτικαὶ αἱ ἀθλητικαὶ ἐπιδόσεις τῶν φοιτητῶν.

Εἰς τὴν Ἀγγλίαν κυριαρχοῦσι αἱ ἀθλοπαιδία ἴδια τὸ Rugby, Foot ball, Tennis, ὁ ἀθλητισμὸς, τὰ γαυτικὰ ἀγωνίσματα: κωπηλασία, ἱστιοπλοῖα, κολύμβησις κ.λ.π.

Ἡ Ἀγγλία εἶναι ἡ χώρα τῶν ἀθλοπαιδιῶν καὶ τῶν Sports. Ἀπὸ τοῦ 1907 λειτουργεῖ παρὰ τῷ ὑπουργεῖῳ Παιδείας Τμῆμα Ὑγείας (Bedical Departement), τὸ ὁποῖον κατέστησεν ὑποχρεωτικὴν τὴν ἰατρικὴν ἐξέτασιν τῶν μαθητῶν καὶ τῶν ἀθλητῶν τῶν ἀνηκόντων εἰς διαφόρους ἀθλητικούς συλλόγους, πρᾶγμα τὸ ὁποῖον τελευταίως ἐφηρμόσθη καὶ παρ' ἡμῖν.

Αἱ βάσεις τῆς Γυμναστικῆς εἰς Ἀγγλίαν στηρίζονται ἐπὶ τοῦ συστήματος τοῦ

Ling τροποποιηθεῖσαι ἀναλόγως τοῦ κλίματος, τῆς ἐθνικότητος καὶ τῶν μέσων ἀσκήσεως, γυμναστικῶν χώρων κ.λ.π.

Ἡ παλαιὰ ἀσθηρῶς καθωρισμένη ἄσκησις (Drill) ὑπεχώρησε καὶ σήμερον ἐφαρμόζεται τὸ ἐλαστικόν, ἴσης ἐνεργητικότητος σύστημα σωματικῆς ἀγωγῆς, τὸ ὁποῖον λαμβάνει ὑπ' ὄψει τὰς ἀνάγκας καὶ τὴν ἰκκνότητα πρὸς ἐπιδόσεις ἀθλητικὰς. Αἱ μέθοδοι διδασκαλίας εἶναι φυσικώτεραι καὶ ζωηρότεραι καὶ λαμβάνουσι ὑπ' ὄψιν τὴν υγιεινὴν καὶ κοινωνιολογικὴν ἀποψιν. Καλλιεργοῦνται αἱ ρυθμικαὶ ἀσκήσεις χωρὶς νὰ παρρωῶνται αἱ ἀσκήσεις στάσεως τελείως.

Ἡ γυμναστικὴ αὕτη ἀπεκλήθη «Sports gymnastics» ἀθλητικὴ γυμναστικὴ καὶ τείνει νὰ ἐκλαϊκευθῇ. Τὸ 1935 ἰδρύθη ἓνας Σύνδεσμος διὰ τὴν ἐκλαϊκευσιν τῆς σωματικῆς ἀγωγῆς εἰς τὰς διαφόρους ὀργανώσεις ὑπὸ τὴν ἐπωνυμίαν Central Council of Recreative Physical Training. Ἰδίᾳ λαμβάνεται μέριμνα διὰ τὴν χρησιμοποίησιν τοῦ ἐλευθέρου χρόνου τῶν ἀνέργων ἀνδρῶν καὶ γυναικῶν, διὰ τὴν διατήρησιν τῆς σωματικῆς των ἰδιοσυγκρασίας, τοῦ θάρρους καὶ τῆς αὐτοπεποιθίσεώς των. Εἰς τὴν Ἀγγλίαν λόγῳ τῆς ἀδξήσεως τῶν μέσων συγκοινωνίας καὶ τῆς ἐλλείψεως ἐλευθέρων χώρων παιδιῶν εἰς τὰς διαφόρους πόλεις ἀποκλείονται τῆς συγκοινωνίας ὠρισμένοι δρόμοι διὰ νὰ παίζουσι τὰ παιδιὰ Sports street of children.

Ἡ μόρφωσις τῶν γυμναστῶν εἶναι ἀπαραιτήτως πανεπιστημιακὴ. Τὸ 1933 ἰδρύθη τὸ Carnegie College διὰ τὴν μόρφωσιν γυμναστῶν. Διὰ τὴν σωματικὴν ἀγωγὴν τῶν ἐργατῶν εἰς τὰ ἐργοστάσια λαμβάνεται εἰδικὴ μέριμνα καὶ εἰς τὴν Ἀγγλίαν.

Εἰς τὴν Οὐγγαρίαν ὑπάρχει ὀργανωμένη ὑποχρεωτικὴ γυμναστικὴ τόσο εἰς τὰ σχολεῖα καὶ Πανεπιστήμια ὅσον καὶ εἰς τοὺς ἐργατικοὺς συλλόγους. Ὑπάρχει παρὰ τῷ ὑπουργεῖῳ Παιδείας Τμῆμα Σωματικῆς Ἀγωγῆς, ὅπου ὑπάγονται καὶ οἱ ἐξωσχολικοὶ σύλλογοι. Οἱ μὴ ἀνήκοντες εἰς τὰ σχολεῖα ἐργαζόμενοι νέοι ὀφείλουσι ἀπὸ τοῦ 12ου μέχρι τοῦ 21ου ἔτους τῆς ἡλικίας των νὰ μετέχωσι μιᾶς συστηματικῆς σωματικῆς ἀγωγῆς δύο ὥρας ἑβδομαδιαίως. Οὗτοι ὑπάγονται εἰς τὸ εἰδικὸν τμῆμα τῆς ἐργαζομένης νεολαίας τοῦ Ἐθνικοῦ Συμβουλίου τῆς Σωματικῆς Ἀγωγῆς.

Τὸ Οὐγγρικὸν σύστημα σωματικῆς ἀγωγῆς εἶναι μικτόν, ἐξειλίχθη δὲ ἐκ τῶν Σουηδικοῦ, Γερμανικοῦ καὶ Ἀγγλικοῦ συστήματος. Ὁ Καθηγητὴς τῆς Ἀνωτέρας Σχολῆς Janos K netyko, τὸ 1916 παρέλαθεν ὅ,τι καλύτερον ἐκ τῶν τριῶν ὡς ἄνω συστημάτων καὶ τὸ προσήρμοσεν εἰς τὴν Οὐγγαρίαν. Ὑποστηρίζει καὶ αὐτὸς ὅτι σκοπὸς τῆς σωματικῆς ἀγωγῆς εἶναι ὀλόκληρος ὁ ἄνθρωπος καὶ ὅτι διὰ τῆς καλλιεργείας τοῦ σώματος ἐπιδιώκεται ἡ τελειοποίησις τῶν σωματικῶν, πνευματικῶν καὶ ψυχικῶν ἰδιοτήτων τοῦ ἀτόμου καὶ ἡ διάπλασις τοῦ χαρακτῆρος τοῦ ἀσκουμένου εἰς τέλειον πολίτην.

Αἱ ἀσκήσεις εἶναι ἀπλαῖ, φυσικαί, ρυθμικαί, ἐνόργανοι σκοποῦσαι τὴν ἀνοτοχὴν τῆς λειτουργίας τῶν ἐσωτερικῶν ὀργάνων τοῦ σώματος (καρδίας, πνευμόνων κ.λ.π.), τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ μυϊκοῦ καὶ νευρικοῦ συστήματος, τὴν κινητικότητα τῶν ἀρθρώσεων καὶ τέλος τὴν ἀνάπτυξιν τῶν ψυχικῶν ἀρετῶν τοῦ ἀνθρώπου (θάρρος, φιλία, ἀγάπη, συνεργασία).

Μορφὴ τῆς ἀσκήσεως εἶναι ἡ κυματοειδῆς κίνησις ἐν τῷ ὑπαίθρῳ ἐπὶ δια-

φόρων ἐδράνων, ἐφαλτηρίων. τραμπάλας κ.λ.π.

Εἰς τὴν Σουηδίαν ἐπικρατεῖ τὸ ἐξελιγμένον σύστημα Ling διάφορον τοῦ παρ' ἡμῖν ἐφαρμοζομένου ἀπὸ τοῦ 1909 εἰς τὰ ἡμέτερα Σχολεῖα καὶ Πανεπιστήμια.

Ἐπίσης εἰσῆχθη ἡ ρυθμικὴ γυμναστικὴ καὶ αἱ ἐνεργητικώτεραι ἀσκήσεις (Funktioneller Ubungen) αἱ ὁποῖαι σκοποῦν: 1) τὴν αὐξήσιν τῆς ἐπιδόσεως, 2) τὴν ὑπερνίκησιν ἀντιστάσεως καὶ 3) τὴν ἀσκησιν ὑπὸ τύπον παιδιᾶς καὶ ἀγωνίσματος.

Διὰ τοὺς ἐργάτας καὶ ἐξωσχολικοὺς ὑπάρχει ὁ Σουηδικὸς Γυμναστικὸς Σύνδεσμος «Svenka Gymnastikförbundet», ὁ ὁποῖος ἐργάζεται ἀπὸ 46ετίας ὑπὸ τὸ σύνθημα «ἡ Γυμναστικὴ δι' ὅλους» καὶ ἔχει διάφορα γυμναστήρια καὶ αἰθούσας ὅπου γυμνάζονται οἱ ἐργαζόμενοι νέοι καὶ γυναῖκες μὲ θαυμάσια ἀποτελέσματα. Σκοπὸς τοῦ συνδέσμου εἶναι ἡ ἐκλατκευσις τῆς γυμναστικῆς μεταξὺ τῶν ἐργαζομένων ἐπαγγελματιῶν. Εἰς τοὺς διακρινομένους εἰς τὴν Γυμναστικὴν ἀπονέμεται κατόπιν ἐξετάσεων εἰς ἐλευθέρας καὶ ἐνοργάνους ἀσκήσεις χρυσοῦν σῆμα (Elite) τῆς ἐκλεκτῆς γυμναστικῆς ὅπως τὴν ἀποκαλοῦν. Ἡ διὰδοσις τῶν χειμερινῶν σπόρ εἶναι παροιμιώδης. Ἡ ψυχικὴ καὶ πολιτιστικὴ ἀνωτερότης τῶν Σουηδῶν ἀποδίδεται εἰς τὴν σωματικὴν ἀγωγὴν τοῦ Σουηδοῦ, ἡ ὁποία καλλιεργεῖ ἐπὶ πλέον τὴν εὐγένειαν τῶν ἐξωτερικῶν τρόπων, τὸν σεβασμὸν πρὸς τὸ γῆρας, τὴν τάξιν καὶ τὴν καλὴν στάσιν εἰς πάσας τὰς ἐργασίας.

### Ἡ σωματικὴ ἀγωγή εἰς τὴν Γερμανίαν

#### Α' Σκοπὸς καὶ περιεχόμενόν της

1) Ἡ σωματικὴ ἀγωγή θεωρεῖται θεμελιώδες καὶ ἀναπόσπαστον μέρος τῆς γενικῆς ἀγωγῆς.

2) Ὁ σκοπὸς καὶ τὸ περιεχόμενον τῆς σωματικῆς ἀγωγῆς βασίζεται ἐπὶ τῆς ἐθνικῆς ἀγωγῆς.

3) Ἡ ἐθνικὴ ἀγωγή στηρίζεται ἐπὶ τοῦ λαοῦ καὶ τῆς πολιτείας. Περιλαμβάνει τὸν ἄνθρωπον ἐν τῇ ὁλότητί του καὶ προσπαθεῖ διὰ τῆς ἐξελιξέως ὄλων τῶν δυνάμεών του (σώματος—ψυχῆς—πνεύματος) νὰ τὸν καταστήσῃ ἱκανὸν πολίτην καὶ ἔτοιμον διὰ τὴν ἐξυπηρέτησιν τοῦ ἔθνους του.

4) Ἡ σωματικὴ ἀγωγή δὲν εἶναι εἶδος μαθήσεως (μάθημα) ἀλλὰ σωματικὴ διάπλασις. Εἶναι πολὺ περισσότερον ἀγωγή ἐκ τοῦ σώματος ἢ μᾶλλον διὰ τοῦ σώματος ἦτοι αὕτη προσπαθεῖ νὰ διαπαιδαγωγῆσῃ τὴν νεολαίαν διὰ τῶν παιδιῶν, ἀγωνιστικῆς, γυμναστικῆς κ.λ.π.

5) Ἡ σωματικὴ ἀγωγή εἶναι ἀγωγή τῆς ομάδος, διότι ἐν ᾧ χρόνῳ αὕτη ἀσκεῖ τὰ παιδιὰ εἰς τὴν τάξιν, τὴν πειθρχίαν τῆς ομάδος κατὰ τὰς παιδιὰς τὰ ἀσκεῖ συγχρόνως καὶ κατ' ἐπίγνωσιν ἄνευ παρεμβάσεως μεγαλυτέρων προσώπων εἰς τὴν ἱποτικὴν συμπεριφορὰν καὶ τὴν συνεργασίαν μὲ πνεῦμα φιλίας πρὸς τὴν δμάδα του. Ἐμμέσως δηλαδὴ ἡ σωματικὴ ἀγωγή καλλιεργεῖ τὴν κοινωνικὴν συνεργασίαν.

6) Ἡ σωματικὴ ἀγωγή ἀναπτύσσει τὰς σωματικὰς καὶ ψυχικὰς ἱκανότητας τοῦ ἀτόμου τὸ θάρρος, τὴν ἀντοχὴν, τὴν ἐπιδεξιότητα καὶ τὴν φυσιολογικὴν ἐπιβολὴν τοῦ ὡς ἱκανοῦ καὶ καλοῦ ἀρχηγοῦ.

### Β' Βάσεις τῆς ἐνοργάνου γυμναστικῆς

Ἡ δύναμις εἶναι ἡ πηγὴ πάσης ἐπιδόσεως. Ἀσκήσεις αἱ ὁποῖαι ἐπιδιώκουν τὴν δύναμιν θεωροῦνται ὅτι ἔχουν μεγαλύτεραν ἀξίαν ἀπὸ ἄλλας (Σουηδικὰς) αἱ ὁποῖαι ἐπιδιώκουν τὴν διορθωτικὴν ἐργασίαν τῆς καλῆς στάσεως καὶ τοῦτο διότι προϋπόθεσις καὶ δι' αὐτὰς εἶναι ἡ δύναμις. Καὶ φυσικὰ ἐννοεῖται ὑπὸ εὐρύτεραν ἔννοιαν ἡ δύναμις, ὡς δύναμις τῶν ἐσωτερικῶν ὀργάνων τοῦ ἀνθρώπου (καρδίας, πνευμόνων) καὶ τῶν μυῶν.

Αἱ δυναμικαὶ ἀσκήσεις βασίζονται ἐπὶ τοῦ κορμοῦ. Ἡ δύναμις αὐξάνει μόνον μὲ τὴν ἀντίστασιν. Διὰ τοῦτο προτιμᾶται ἡ προπόνησις μὲ ὄργανα ἰδίως μὲ τὴν Medicin ball, τὴν σφαῖραν καὶ τὸν ἐπίσκυρον (περιστρεφόμενον δάρος). Εἰς τὴν γυμναστικὴν μὲ τὴν Medicin ball χρησιμοποιοῦνται ἀσκήσεις αἱ ὁποῖαι θέτουν τὸ σῶμα εἰς ἐκτεταμένην καθολικὴν κίνησιν. Διὰ τῆς ὠθήσεως καὶ ρίψεως καὶ Medicin ball ἢ τῆς σφαίρας ἐπιτυγχάνεται ἡ διεγερσιμότης τῶν βραχιόνων καὶ ἡ ἰσχυροποίησις τοῦ προσθίου μέρους τοῦ κορμοῦ. Ἡ ἀσκήσις μὲ τὴν Medicin ball ἔχει ἐπὶ πλεόν τὸ πλεονέκτημα ὅτι ἡ μπάλλα ὡς ὄργανον παιδείας προκαλεῖ χαρὰν καὶ δὲν εἶναι τόσο ἀφηρημένη καὶ ψυχρὰ (ἀνιαρὰ) ὅπως αἱ ἀνόργανοι ἀσκήσεις.

Εἰς τὴν προπόνησιν μὲ τὴν σφαῖραν προέχουν αἱ ἀσκήσεις ὠθήσεως καὶ ρίψεως διὰ τὴν διέγερσιν τῆς ταχύτητος τῶν βραχιόνων. Ἐκτελοῦνται ἐπίσης ταλαντεύσεις τοῦ κορμοῦ διὰ τὴν ἰσχυροποίησιν καὶ τὴν κινητικότητα (εὐκαμφίαν) τοῦ κορμοῦ. Μετὰ τὴν ἐξοικεῖωσιν τοῦ παλμοῦ ἐπαναλαμβάνομεν τὰς ρίψεις μὲ τὴν μικροτέραν κανονικὴν ἀντίστασιν (5 kilg.).

Εἰς τὴν προπόνησιν μὲ περιστρεφόμενον δάρος ἐπιτυγχάνεται μεγαλύτερα ἐνέργεια, διότι τὸ δάρος ἀνέρχεται κατ' ἐλάχιστον  $7\frac{1}{2}$  kilg. ἐνῶ διὰ τὸν ἀνεπτυγμένον εἰς 10 kilg. Εἰς αὐτὰς τὰς ἀσκήσεις δὲν προέχει τόσο ἡ κυριαρχία τῆς κινήσεως ὅσον περισσότερο ἡ προαγωγή τῆς δυνάμεως.

Τὸ σχοινάκι (τοῦ ἄλματος) εἶναι ὅπως καὶ ἡ Medicin ball ἓνα ὄργανον παιδείας καὶ διὰ τοῦτο αἱ ἀσκήσεις μὲ τὸ σχοινάκι ἐπαναλαμβάνονται μὲ εὐχαρίστησιν. Αὐταὶ ἐξυπηρετοῦν τὴν δύναμιν τοῦ ἄλματος καὶ συγχρόνως προκαλοῦν τὴν χαρὰν διὰ τῆς πτήσεως καὶ πτώσεως τοῦ σώματος.

Τὸ μονόζυγον, τὰ δίζυγα, οἱ κρίκοι, ἡ ἀναρρίχσις ἐπὶ κάλπῃ ὅταν γίνεται μετρία χρήσις τούτων ἀναπτύσσουν τὴν δύναμιν τοῦ ἀσκουμένου καὶ προκαλοῦν συγχρόνως εὐχαρίστησιν.

Βάσις τῆς ἐλευθέρου γυμναστικῆς εἶναι ἡ φυσικὴ κίνησις εἰς τὸ ὑπαιθρον μὲ ὑπερπήδησιν ἐμποδίων ἢ μίμησιν κινήσεων ζῶων ἢ ἐπαγγελμάτων μὲ σκοπὸν τὴν εὐχαρίστησιν ἀπὸ τὸ συναίσθημα τῆς αὐτοκυριαρχίας τοῦ σώματος.

Παρ' ἡμῖν ἰσχύει εἰς τὰ σχολεῖα μὲ ρυθμὸν καὶ μὲ ἐλαφρὰν χαλάρωσιν τοῦ παραγγέλματος τὸ παλαιὸν Σουηδικὸν σύστημα, βάσις τοῦ ὁποῖου εἶναι ἡ αὐστηρῶς καθωρισμένη κίνησις μὲ ὠρισμένην ἀφετηρίαν, τροχίαν καὶ τελικὴν μορ-

φήν ἐπὶ τῇ θάσει τῆς ἀνατομικῆς, φυσιολογίας, ὑγιεινῆς τοῦ ἀνθρώπου καὶ ἐκτελουμένη μὲ τὸ σύνθηρες γυμναστικὸν παράγγελμα.

Εἰς τοὺς ἀθλητικὸς συλλόγους ἐφαρμόζεται πρὸ τῆς εἰδικῆς προπονήσεως εἰς τὸν στίβον ἕνα πρόγραμμα ἐλευθέρων ἀσκήσεων μὲ ρυθμὸν διὰ τὴν διάτασιν καὶ χαλάρωσιν τῶν σχετικῶν μυῶν τοῦ εἰδικοῦ ἀγωνίσματος. Ἐπίσης πολλοὶ τῶν γυμναστῶν ἐφαρμόζουσιν πρὸ τῆς προπονήσεως ἐλευθέρως ρυθμικὰς προπρασκευαστικὰς ἀσκήσεις.

Ἡ Ἀνωτέρα Σχολὴ Βιομηχανικῶν Σπουδῶν καινοτομοῦσα εἰσήγαγε τὴν σωματικὴν ἀγωγὴν εἰς τὴν Σχολὴν ὡς προαιρετικὸν μάθημα καὶ ὄχι ὑποχρεωτικὸν ὅπως συμβαίνει εἰς τὰ Πανεπιστήμια καὶ λοιπὰς Σχολὰς διὰ τὰ δύο πρῶτα ἔτη.

Ἰδρυσε Τμῆμα Σωματικῆς Ἀγωγῆς εἰς τὸ ὁποῖον ἐγγράφονται οἱ σπουδασταὶ ἀφοῦ συμπληρώσουν ἀτομικὸν δελτίον.

Οἱ ἐγγραφόμενοι 1) παρακολουθοῦν ἐκπαιδευτικοὺς περιπάτους εἰς ὅλους τοὺς ἐντὸς τῶν Ἀθηνῶν Ἀρχαιολογικοὺς χῆρους καὶ ἐκδρομὰς εἰς διαφόρους ἐκτὸς τῶν Ἀθηνῶν ἱστορικοὺς, τουριστικοὺς χώρους μὲ εἰδικὸν ξεναγόν, 2) προπονοῦνται εἰς τὰς ἀθλοπαιδιάς Basket, Volley ball, ἀγωνίσματα στίβου, σκοποβολὴν καὶ 3) μετέχουν τῶν ἀθλητικῶν ἀγῶνων τῶν Ἀνωτάτων Σχολῶν. Οἱ σπουδασταὶ τῆς Σχολῆς ἀσκοῦνται εἰς τρόπον ὥστε ἀποφοιτῶντες καὶ διοριζόμενοι εἰς διαφόρους βιομηχανίας ἢ ἐπιχειρήσεις νὰ δύνανται νὰ ὀργανώσουν ἀθλητικὴν κίνησιν.

Περαίνοντες τὴν παροῦσαν μελέτην θεωροῦμεν ἐντεῦθεν βαθύτατον καθήκον πρῶτον νὰ εὐχαριστήσωμεν θερμότατα τὸν Σεβαστὸν Διευθυντὴν τῆς Σχολῆς κ. Στρατὸν Παπαϊωάννου διὰ τὴν ὑπ' αὐτοῦ παρεχομένην πολύτιμον ἠθικὴν ἐνίσχυσιν εἰς τὴν πρόδον τοῦ ἀθλητισμοῦ τῆς Σχολῆς καὶ δεῦτερον νὰ συστήσωμεν θερμῶς εἰς τοὺς κ.κ. Βιομηχάνους καὶ Ἐπιχειρηματίας νὰ σπεύσουν νὰ ὀργανώσουν ἀθλητικὰ τμήματα ὄχι μόνον χάριν τῆς ἀπαραιτήτου ψυχαγωγίας τῶν ἐργατῶν των, ἀλλὰ χάριν τῆς καλυτέρας σωματικῆς ἀποδόσεως τῶν ἐργατῶν των πρὸς ἴδιον ὄφελός των καὶ τῆς Ἐθνικῆς Οἰκονομίας καθόλου.