



AGOGE CALISTHENICS
ΚΑΛΛΙΣΘΕΝΙΚΗ ΑΓΩΓΗ®

Weighted Calisthenics Dead End Story

Η τρίτη σύγχρονη εκτροπή στην σημασία και στην ουσία της Καλλισθениκής άσκησης - Calisthenics επί των ημερών μας είναι η έκφραση - όρος Weighed Calisthenics, που έχει κατακλύσει τους τίτλους βίντεο και προπονητικών πρωτοκόλλων στο διαδίκτυο.

Πως είναι δυνατόν μια γυμναστική τέχνη - προπονητική μέθοδος που προσδιορίζεται στο βασικό χαρακτηριστικό της ότι το φορτίο αντίστασης ισούται με το σωματικό μας βάρος έναντι της βαρύτητας, σωματοφορτίο - σωματοδυναμικά, να εμπεριέχει τον όρο weighted?

Πρόκειται για άκρως αντιφατικό αδόκιμο ορισμό εφόσον απαράβατος κανόνας για την ύπαρξη καλλισθениκής σωματοδυναμικής προπόνησης – calisthenics bodyweight training είναι η μη ύπαρξη επιπρόσθετου φορτίου, το οποίο θα καθόριζε την προπονητική μέθοδο ως προπόνηση αντιστάσεων - weight training άσχετος με τον σκοπό που θα μπορούσε να εξυπηρετεί όπως είναι η σωματοδομή bodybuilding, η άρση βαρών powerlifting και weightlifting ή και οποιονδήποτε άλλο σκοπό βελτιστοποίησης και προαγωγής της σωματικής δύναμης και της αύξησης της μυϊκότητας.

Το πρόβλημα προκύπτει από την αδυνατότητα κατανόησης της εξελικτικής προοδευτικότητας των σωματοδυναμικών καλλισθениκών ασκήσεων σε επίπεδο μέγιστου κάλλιστου σθένους, προφανώς ελλείπει γνωστικών ικανοτήτων στα της τέχνης.

Η απάμβλυνση της γνωστικής ικανότητας του σύγχρονου μοντέλου ασκούμενου του στερεί την ευρυμαθή δυνατότητα να καταστεί επιδεκτικός της ουσιαστικότερης και βαθύτερης γνώσης, απόρροια άγνοιας και εφαρμογής ενός απλουστευμένου αλγορίθμου του κάλλιστου σωματοδυναμικού σθένους οδηγούμενος εξαναγκαστικά σε αδιέξοδο - Dead end!



AGOGÉ CALISTHENICS

Η προπόνηση αντιστάσεων με επιπρόσθετα βάρη - φορτίο είναι μια άριστη και θεμιτή μέθοδος, ειδικά αν αυτό μπορεί να είναι επιπρόσθετο προοδευτικά αυξανόμενο σκεπτόμενο φορτίο, για την απόκτηση διαφόρων δεξιοτήτων και σωματικών οφελών αλλά δεν μπορεί και δεν πρέπει να συγχέεται με την προπόνηση στην καλλισθενική σωματοδυναμική γυμναστική τέχνη. Είναι μια συμπληρωματική προπονητική μέθοδος που μπορεί να επιφέρει γρήγορα οφέλη στην μυϊκή ανάπτυξη και στην πρόοδο της δύναμης αλλά σε καμία περίπτωση δεν είναι αναγκαία σε όσους θέλουν να επιτεύξουν τα μέγιστα στην δυναμική προπονητική.

Άλλωστε η ζωντανή απόδειξη είναι οι αθλητές της ενόργανης γυμναστικής που ενώ είναι αδιαμφησβήτητα οι δυνατότεροι, round for round overall strength, δεν ασκούνται ποτέ με επιπρόσθετα βάρη, αλλά βασίζουν την προπονητική τους σε μια απλή λογική του αλγορίθμου που προ αναφέραμε των πολλαπλών ατελεύτητων επαναλήψεων και της προοδευτικής εξέλιξης του βαθμού δυσκολίας του ασκησιολογίου.

Κάθε σοβαρά ασκούμενος στην Καλλισθενική γυμναστική, αποκλειστικά και μόνον με πρωτόκολλο σωματοδυναμικής / bodyweight και χωρίς καμία μετοχή σε προπονητική αντιστάσεων με επιπρόσθετα βάρη, θα πρέπει να μπορεί ανά πάσα στιγμή να επιτύχει μια μέγιστη επανάληψη / one-rep max (1RM) στις τρεις βασικές ασκήσεις του δυναμικού τριάθμου / powerlifting squat – κάθισμα, bench press – πάγκος, deadlift – άρση θανάτου τις ακόλουθες δεξιότητες:

- Πάγκος μία μέγιστη επανάληψη / 1RM × 2 φορές το σωματικό του βάρος
- Κάθισμα μία μέγιστη επανάληψη / 1RM × 2,5 φορές το σωματικό του βάρος
- Άρση θανάτου μία μέγιστη επανάληψη / 1RM × 3 φορές το σωματικό του βάρος

Άποψη, και δεδομένο, που υποστηρίζει και έχει αποδείξει ο εθνικός προπονητής ενόργανης γυμναστικής Christopher Sommer.



AGOGE CALISTHENICS

“Είμαστε αυτό που κάνουμε επανειλημμένα. Άρα, η τελειότητα δεν είναι μία πράξη, αλλά μία συνήθεια” Αριστοτέλης.

“Let us assume that the persistence or repetition of a reverberatory activity (or "trace") tends to induce lasting cellular changes that add to its stability.... Cells that fire together, wire together” Hebb, D.O. (1949). "The Organization of Behavior".