

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΤΜΗΜΑ: ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑΣ

Μακιγιάζ και Αθλητισμός



Βαρελά Γεωργία,
Γκίγκη Μαρία-Ελένη
Επιβλέπουσα καθηγήτρια:
Χαρισούδη Μαρία

Περιεχόμενα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	3
Α΄ ΜΕΡΟΣ	5
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	5
1^Ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ	7
1. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ	7
1.1 Ορισμοί –Περιεχόμενο	7
1.2. Ιστορική αναδρομή.....	8
1.3 Η Ιστορία των αθλημάτων με τα οποία θα ασχοληθούμε.....	13
1.3γ Το καλλιτεχνικό πατινάζ ή χορός στον πάγο.....	18
2^Ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ	21
2.1 ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΗΣ ΕΙΚΟΝΑΣ	21
3^Ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ	24
3. Η ΨΙΜΥΘΙΩΣΗ Η MAQUILLAGE.....	24
3.1 Ορισμός –περιεχόμενο	24
3.2 Ιστορική Αναδρομή	24
4^Ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ	39
4. ΤΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	39
4.1 Η ψυχολογία των αθλητών.....	39
4.2 Μακιγιάζ και ψυχολογία.....	42
Β΄ ΜΕΡΟΣ	44
ΤΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	44
5^Ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ	44
5.ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ.....	44
5.1Φωτογραφικό υλικό Α΄ ομάδας.....	45
5.2 Ανάλυση φωτογραφικού υλικού Α΄ομάδας	50
5.3Φωτογραφικό υλικό Β΄ ομάδας.....	52
5.4 Ανάλυση φωτογραφικού υλικού Β΄ομάδας	58
5.5Υλικά και Τεχνική.....	59
5.6Υπόλοιπη εμφάνιση	67
5.7Συμπεράσματα	68
6^Ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ	69
6.ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ.....	69
6.1Φωτογραφικό υλικό Α΄ ομάδας (ομαδικές συμμετοχές).....	70
6.2Ανάλυση φωτογραφικού υλικού Α΄ ομάδας	74
6.3Φωτογραφικό υλικό Β΄ ομάδας (ατομικές συμμετοχές)	75
6.4Ανάλυση φωτογραφικού υλικού Β΄ ομάδας.....	84
6.5Υλικά και τεχνικές	85
6.6Συμπεράσματα	85
7^Ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ	86
7.ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΟ ΠΑΤΙΝΑΖ	86

7.1Φωτογραφικό υλικό Α' ομάδας.....	86
7.2Ανάλυση φωτογραφικού υλικού Α' ομάδας	92
7.3Φωτογραφικό υλικό Β' ομάδας.....	93
7.4Ανάλυση φωτογραφικού υλικού Β' ομάδας.....	96
7.5Υλικά και τεχνικές.....	97
7.6Συμπεράσματα	102
8^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ.....	103
8.ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	103
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	104
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	105

Μακιγιάζ και αθλητισμός

Πρόλογος

Στα πλαίσια της εκπόνησης της πτυχιακής μας εργασίας ως απόφοιτες του τμήματος Αισθητικής και Κοσμετολογίας του ΑΤΕΙΘ είχαμε πολλούς λόγους για τους οποίους επιλέξαμε να ασχοληθούμε με το θέμα << Μακιγιάζ και Αθλητισμός>> . Ανάμεσα σε αυτούς μπορούμε να πούμε το ενδιαφέρον μας για τις ποικίλες εφαρμογές του μακιγιάζ στη σύγχρονη πραγματικότητα, τις ιδιαιτερότητες της εφαρμογής του στις ιδιαίτερες συνθήκες των αθλημάτων, τον ρόλο και την επιρροή της εικόνας στην διεξαγωγή των αθλημάτων , τον δικό μας ρόλο ως επαγγελματίες σε όλη αυτή τη σύγχρονη εξέλιξη . Για όλους αυτούς τους λόγους απαντήσαμε θετικά στην προτροπή της καθηγήτριάς μας κ .Χαρισούδη και είδαμε σαν μια ενδιαφέρουσα πρόκληση την ενασχόλησή μας με το συγκεκριμένο θέμα .Ο χαρακτηρισμός πρόκληση δεν είναι τυχαίος αλλά οφείλεται στο γεγονός ότι για το συγκεκριμένο θέμα υπάρχει σοβαρή έλλειψη βιβλιογραφίας . Επιλέξαμε να το διαπραγματευτούμε με βάση το διαδίκτυο και τις πληροφορίες των εταιρειών παραγωγής υλικών μακιγιάζ για συγκεκριμένα αθλήματα . Ευτυχώς στην ψηφιακή εποχή υπάρχει ανεπεξέργαστος πλούτος στο δίκτυο ο οποίος ήταν στη διάθεσή μας .Στις παρακάτω σελίδες περιγράφεται το αποτέλεσμα της επεξεργασίας αυτού του πλούτου . Η εργασία που ακολουθεί χωρίζεται αρχικά σε δυο μέρη στα οποία η διαπραγμάτευση του υλικού στηρίζεται σε οκτώ κεφάλαια .

Πιο συγκεκριμένα , στο πρώτο μέρος η βιβλιογραφική επισκόπηση τοποθετείται σε 4 κεφάλαια .

Το 1^ο κεφάλαιο ασχολείται με τον ορισμό και το περιεχόμενο του όρου αθλητισμός , την ιστορική διαδρομή του αθλητισμού από την αρχαιότητα ως τις μέρες μας . Τα αθλήματα τα οποία είναι αντικείμενα έρευνας στην παρούσα εργασία (η συγχρονική κολύμβηση, η ρυθμική γυμναστική και ο χορός στον πάγο) περιγράφονται σε ξεχωριστές ενότητες στο κεφάλαιο αυτό . Έτσι στις ενότητες 1.3α ,1.3β και 1.3γ τα παραπάνω αθλήματα εξετάζονται τόσο ως προς την ιστορική τους πορεία όσο και ως προς τη σημερινή τους παρουσία στο χώρο του αθλητισμού . Το 2^ο κεφάλαιο αναφέρεται στον ρόλο της εικόνας (κυρίως της τηλεοπτικής) στις σύγχρονες αθλητικές διοργανώσεις . Το 3^ο κεφάλαιο αναφέρεται αρχικά στο περιεχόμενο της ψιμυθίωσης (του μακιγιάζ) και επίσης περιγράφει την ιστορική διαδρομή της από τους αρχαίους χρόνους ως σήμερα συνδέοντάς την με τις διαφορετικές κοινωνικοπολιτικές συνθήκες , τα μέσα αλλά και την αντίληψη του ωραίου .Το 4^ο κεφάλαιο του πρώτου μέρους περιγράφει την σημασία της

ψυχολογίας στην αθλητική επίδοση αλλά και την θετική επίδραση του μακιγιάζ στην αθλητική ψυχολογία .

Στο δεύτερο μέρος η επεξεργασία των ερευνητικών δεδομένων γίνεται στη βάση 4 κεφαλαίων

Πιο συγκεκριμένα στο 5^ο κεφάλαιο παρουσιάζεται φωτογραφικό υλικό από την συγχρονισμένη κολύμβηση . Γίνεται κατηγοριοποίηση (σε ομάδες) με βάση την ένταση του μακιγιάζ (εξεζητημένο ή συμβατικό)και ανάλυση του υλικού . Εξετάζονται οι τεχνικές αλλά και τα υλικά του μακιγιάζ και εξάγονται συμπεράσματα από τη συγκριτική περιγραφή . Στο 6^ο κεφάλαιο περιγράφεται το μακιγιάζ στο άθλημα της ρυθμικής γυμναστικής .Το υλικό κατηγοριοποιείται με βάση τις ατομικές και τις ομαδικές συμμετοχές και αναλύεται ανάλογα .Επίσης εξετάζονται οι τεχνικές και τα υλικά του μακιγιάζ .Στη συνέχεια, αναφέρονται τα συμπεράσματα στα οποία οδηγεί η ανάλυση . Στο 7^ο κεφάλαιο περιγράφεται ,αναλύεται και γίνεται αντικείμενο επεξεργασίας το μακιγιάζ των αθλητών/τριών του καλλιτεχνικού πατινάζ. Το φωτογραφικό υλικό ομαδοποιείται στη βάση του καθημερινού και εξεζητημένου μακιγιάζ και αναλύεται συγκριτικά ως προς την τεχνική και τα υλικά. Η ανάλυση οδηγεί σε συμπεράσματα .Η παραπάνω επεξεργασία οδηγεί σε συγκεκριμένες προτάσεις οι οποίες περιγράφονται στο 8^ο κεφάλαιο και οι οποίες αν υλοποιηθούν θα ωφεληθεί τόσο η αισθητική όσο και ο αθλητισμός .

Α΄ ΜΕΡΟΣ

Εισαγωγή

Το ενδιαφέρον του ανθρώπου για την ομορφιά πιθανότατα ξεκίνησε από τη στιγμή που ο άνθρωπος καθρεφτίστηκε στο νερό . Μια τέτοια άποψη μπορεί να επιβεβαιωθεί και από το γεγονός ότι στην παγκόσμια μυθολογία συναντούμε θεότητες που αναφέρονται στην ομορφιά και το κάλλος όπως η Αστάρτη στην μυθολογία του Σημιτικού χώρου και στη σκανδιναβική μυθολογία ο Μπαλντρ (Baldr ή Balder ή στα σύγχρονα ισλανδικά Baldur) είναι ο θεός της αθωότητας, της ομορφιάς, της χαράς, της αγνότητας και της ειρήνης .

Στο Ελληνικό δωδεκάθεο η Αφροδίτη αντιπροσωπεύει την θεά της ομορφιάς. Γύρω από τη γέννησή της πλέχτηκαν χαριτωμένοι μύθοι . Ένας από αυτούς την τοποθετεί να αναδύεται από τον αφρό της θάλασσας στα Κυπριακά παράλια. Βγαίνει στη στεριά και όπου πατά φυτρώνουν όμορφα λουλούδια .Την υποδέχονται οι Ώρες της βάζουν περίτεχνα και πλούσια κοσμήματα στο λαιμό , στεφανώνουν τα ξανθά μαλλιά της με χρυσό στεφάνι και την οδηγούν στα " δώματα του Ολύμπου (...)"(Ι.Θ. Κακριδής και Ε.Ν.Ρούσος,2013,σ.219-233) .Αυτός ο μύθος αλλά και άλλες διηγήσεις έγιναν αντικείμενα αναπαράστασης από τις τέχνες (γλυπτική , ζωγραφική , ποίηση) .



Η Γέννηση της Αφροδίτης Μποτιτσέλι

Από την αρχαιότητα έως σήμερα και στο διηνεκές οι άνθρωποι ενδιαφέρονται για την καλή τους εμφάνιση και θέλουν πάντα να είναι όμορφοι και φροντισμένοι σε κάθε έκφραση της ζωής τους. Ωστόσο η αισθητική αντίληψη και τα πρότυπα ομορφιάς είναι κάτι υποκειμενικό και σχετικό και αλλάζουν από εποχή σε εποχή και από τόπο σε τόπο. Παρά το γεγονός ότι οι παράγοντες που καθορίζουν τα πρότυπα της ομορφιάς σε κάθε εποχή σχετίζονται άμεσα με τις θρησκευτικές παραδόσεις, τα λαϊκά έθιμα, τις κλιματολογικές συνθήκες, το

οικονομικό επίπεδο, την πνευματική κουλτούρα και τα κοινωνικά πρότυπα κάθε κοινωνίας, δεν υπήρξε ιστορική περίοδος στη διάρκεια της οποίας να σταμάτησε το ενδιαφέρον των ανθρώπων για την ομορφιά.

Στην σύγχρονη εποχή, την εποχή της δημιουργίας προτύπων μέσω της εικόνας, η αισθητική επιστήμη και η κοσμετολογία δηλαδή η γνώση, η χρήση και η εφαρμογή όλων εκείνων των μέσων και επιστημονικών μεθόδων που βοηθούν στην αντιμετώπιση αισθητικών θεμάτων, είναι αναγκαία και συχνά επιβεβλημένη σε πολλούς τομείς της ιδιωτικής και δημόσιας ζωής. Οι λόγοι είναι πολλοί και ποικίλλουν ανάλογα με την προσωπικότητα, το φύλλο, την επαγγελματική και κοινωνική δραστηριότητα, την ηλικία, τα γεγονότα ζωής και άλλα. Γεγονός είναι ότι ο καλλωπισμός αφορά πολύ περισσότερες ανθρώπινες δραστηριότητες και ιδιαίτερα δραστηριότητες στις οποίες παλαιότερα δεν ήταν αναγκαίες οι αισθητικές παρεμβάσεις. Μια τέτοια περίπτωση είναι ο καλλωπισμός των αθλητών και των αθλητριών. Έτσι ενώ εξ ορισμού οι αθλητές / αθλήτριες έχουν φυσικό κάλλος-ομορφιά ωστόσο σε πολλά σύγχρονα αθλήματα επιβάλλεται να ασχολούνται με δραστηριότητες καλλωπισμού όπως είναι το ιδιαίτερο ντύσιμο και το μακιγιάζ. Βλέπουμε επομένως ότι οι αθλητές /αθλήτριες της ενόργανης γυμναστικής, της συγχρονικής κολύμβησης, του χορού στον πάγο και άλλων αθλημάτων φροντίζουν την εξωτερική τους εμφάνιση με ιδιαίτερη επιμέλεια.

Η παρούσα εργασία ασχολείται με το μακιγιάζ στον αθλητισμό.

1^ο Κεφάλαιο

1. Αθλητισμός

1.1 Ορισμοί –Περιεχόμενο

Με τον όρο **αθλητισμό** εννοείτε το σύνολο των αγωνισμάτων και των αθλητικών παιχνιδιών , τη γύμναση , την άσκηση , τον κόπο για την παραγωγή αθλητικού έργου , την επίδοση στα αθλητικά αγωνίσματα , την επίδοση στον αθλητισμό που αποβλέπει όχι μόνο στην ανάπτυξη των δυνάμεων και στην τελειοποίηση του ανθρωπίνου σώματος , άρα στην εξασφάλιση της υγείας του ανθρώπου , αλλά και στην πραγματοποίηση εξαιρετικών κατορθωμάτων στα διάφορα αθλητικά αγωνίσματα . (" Πάπυρος Λαρούς Μπριτάνικα " , 1997, σ.7-86)

Ο αθλητισμός είναι ένα κοινωνικό φαινόμενο πάρα πολύ παλιό. Αρχικά η επίδοση στον αθλητισμό σήμαινε για τον άνθρωπο απόκτηση σωματικού κάλλους και ανάπτυξη του μυϊκού συστήματος σε τέλειο βαθμό, για να εκτελεί με ακρίβεια τις εντολές του νου. Αλλά και πριν ακόμα από τη δημιουργία της πρώτης ανθρώπινης κοινωνίας, ο αθλητισμός, κατά κάποιον τρόπο, υπήρξε μια δεύτερη φύση για τον άνθρωπο, που χρησιμοποιούσε το τρέξιμο για την αναζήτηση της τροφής του ή για τη φυγή του μπροστά στον κίνδυνο, το ακόντιο και την πέτρα για τους ίδιους λόγους κλπ. Όλα αυτά δεν ήταν τίποτε άλλο παρά η θεμελίωση των αρχών του αθλητισμού. Έτσι μπορούμε να πούμε ότι ο αθλητισμός γεννήθηκε με τον άνθρωπο. Εξάλλου η κίνηση, που είναι χαρακτηριστικότατο στοιχείο για τον άνθρωπο, είναι αυτή καθ' εαυτή μια μορφή αθλητισμού, ακατέργαστη βέβαια. Σήμερα ο αθλητισμός έχει επικρατήσει σε παγκόσμια κλίμακα και συγκινεί όχι μόνο αυτούς που αθλούνται ή με οποιοδήποτε άλλο τρόπο εργάζονται για τον αθλητισμό, αλλά και τις πλατιές μάζες του κόσμου, που παρακολουθούν με μεγάλο ενδιαφέρον τους αθλητικούς αγώνες και τις επιδόσεις των αθλητών. Ο χαρακτήρας του αθλητισμού είναι πολυεθνικός, οι κανόνες που τον διέπουν είναι κοινοί για όλα τα κράτη, επειδή ακριβώς σε μια αθλητική συνάντηση, τις περισσότερες φορές, παίρνουν μέρος αθλητές από πολλά διαφορετικά κράτη. Αυτό είναι ίσως και το μεγαλύτερο προτέρημα του αθλητισμού, η κατάργηση δηλαδή των γεωγραφικών ορίων, η απάλειψη του μίσους και των παθών (στα αρχαία χρόνια οι εχθροπραξίες σταματούσαν κατά τη διάρκεια των μεγάλων αθλητικών εκδηλώσεων), η συναδέλφωση αθλητών που όλοι αγωνίζονται για τον ίδιο σκοπό, το έπαθλο της νίκης. Τα μεγάλα αθλητικά γεγονότα (διεθνείς αγώνες) καλύπτονται κατά τον καλύτερο δυνατό τρόπο από όλα τα μέσα ενημέρωσης (εφημερίδες, ραδιόφωνο, τηλεόραση), για την ταυτόχρονη πληροφόρηση των εκατομμυρίων φιλάθλων. Σήμερα με τον όρο "αθλητισμός" εννοούμε όλα τα αγωνίσματα που

περιλαμβάνονται στο ολυμπιακό πρόγραμμα και χωρίζεται σε δύο μεγάλες γενικές κατηγορίες: Στον ελαφρό αθλητισμό (δρόμο, άλματα, ρίψεις, πένταθλο, δέκαθλο, αθλοπαιδιές), και στο βαρύ αθλητισμό (άρση βαρών, πάλη, πυγμαχία). (<http://www.livopedia.gr/index.php>)

1.2. Ιστορική αναδρομή

1.2α Από την αρχαία εποχή μέχρι σήμερα

Δεν είναι γνωστό πότε μπήκαν τα θεμέλια του αθλητισμού με τη σημερινή μορφή, δηλαδή καθαρά ως σωματική επίδοση και όχι ως ανάγκη για αυτοσυντήρηση, που είδαμε ότι ήταν η πρώτη μορφή του αθλητισμού. Υπάρχουν ενδείξεις και μαρτυρίες που βεβαιώνουν την ανάπτυξη του αθλητισμού, με τη μορφή παιχνιδιών μάλλον, σε διάφορους λαούς πριν από το 2000 π.Χ. (<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM>)

Αρχαιολογικά ευρήματα δείχνουν ότι η πάλη, η αρματοδρομία, το κυνήγι, η τοξοβολία, η κολύμβηση και το τρέξιμο ήταν προσφιλείς δραστηριότητες πολλών αρχαίων πολιτισμών, όπως των Σουμερίων, των Βαβυλωνίων, των Ασσυρίων, των Χετταίων και των Φοινίκων. Άλλοι πολιτισμοί, όπως των Αιγυπτίων, των Κινέζων και των Ινδών ασχολήθηκαν με δραστηριότητες, όπως παιχνίδια με την μπάλα, σωματικές ασκήσεις και ρίψη διαφόρων αντικειμένων.

Αρχαία Ελλάδα

Ο αθλητικός ανταγωνισμός και η σωματική δραστηριότητα ήταν τρόπος ζωής για τους αρχαίους Έλληνες από τους προϊστορικούς ακόμα χρόνους. Τις πρώτες αθλητικές εκδηλώσεις στη μινωική Κρήτη τις βρίσκουμε συνδεδεμένες με θρησκευτικές τελετές. Στη μυκηναϊκή Ελλάδα οι αθλητικοί αγώνες αποτελούσαν αναπόσπαστο στοιχείο των επικήδειων τελετών προς τιμή επιφανών νεκρών. Στα «Άθλα επί Πατρόκλω» της Ιλιάδας η επικήδεια τελετή του Πατρόκλου περιλαμβάνει αγωνίσματα, όπως η αρματοδρομία, η πυγμαχία, η πάλη, ο δρόμος, η οπλομαχία, η δισκοβολία, η τοξοβολία και ο ακοντισμός.

Αθλητισμός και Πόλις

Από τον 8^ο αιώνα π.Χ., η εμφάνιση των πρώτων πόλεων-κρατών επηρέασε και την εξέλιξη στον αθλητισμό. Διάφορα συστήματα εκπαίδευσης αναπτύχθηκαν σε κάθε πόλη-κράτος που περιελάμβαναν γυμναστική, μουσική, γραφή και ανάγνωση. Η εκπαίδευση των νέων είχε σκοπό να τους βοηθήσει να αναπτύξουν τόσο το σώμα όσο και το νου τους και να αποκτήσουν την αρμονία. Η σωματική άσκηση συνοδευόταν από μουσική. Η μουσική, ο χορός και ο αθλητισμός βοηθούσαν να πραγματωθεί η αρμονική ισορροπία του σώματος και του νου. Από τον 6^ο αιώνα π.Χ. ιδρύθηκαν τα γυμνάσια και καθιερώθηκε η σωματική άσκηση ως μέσο αγωγής. Δεν υπήρχε πόλη στην αρχαία Ελλάδα χωρίς γυμνάσιο, χώρο δηλαδή αποκλειστικά αφιερωμένο στη σωματική άσκηση των πολιτών και οικισμός χωρίς παλαίστρα.

Αθήνα - Σπάρτη

Η σωματική άσκηση ήταν το σπουδαιότερο στοιχείο στην εκπαίδευση των νέων της Σπάρτης. Το σπαρτιατικό σύστημα έδινε περισσότερη έμφαση στην ισχυροποίηση του σώματος και λιγότερη στην καλλιέργεια του πνεύματος. Οι Σπαρτιάτες και των δυο φύλων γυμνάζονταν καθημερινά για να διατηρούν το σώμα τους δυνατό και υγιές. Διάφοροι αγώνες, ιππασία, κολύμβηση στον ποταμό Ευρώτα, καθώς και παιχνίδια με μπάλα, ήταν καθημερινά στο πρόγραμμα. Το πρόγραμμα των σωματικών ασκήσεων γινόταν περισσότερο δύσκολο στις μεγαλύτερες ηλικίες και περιελάμβανε δρόμο, πάλη, ακόντιο, ρίψη διαφόρων αντικειμένων, παγκράτιο, κυνήγι άγριων ζώων, ιππασία, πυγμαχία και τοξοβολία. Φαίνεται ότι τα πιο αγαπητά αθλήματα των Σπαρτιατών ήταν η πυγμαχία και το παγκράτιο.

Το εκπαιδευτικό σύστημα των νέων της Σπάρτης δέχτηκε επικρίσεις από μεγάλους φιλοσόφους της αρχαιότητας όπως ο Πλάτωνας και ο Αριστοτέλης, εξαιτίας της μονομέρειας που το χαρακτήριζε, με τον αποκλειστικό του προσανατολισμό στη σωματική εκγύμναση και την πολεμική προετοιμασία. Παρόλα τα μειονεκτήματα όμως του συστήματος αγωγής που εφάρμοζαν οι Σπαρτιάτες με τη σκληρή εκπαίδευση των νέων τους, οι ίδιοι φιλόσοφοι παραδέχονταν τη σπουδαιότητα αυτού του συστήματος φυσικής αγωγής, καθώς αυτό είχε καταφέρει να εμφυσήσει στους νέους σπουδαίες αρετές, όπως η πειθαρχία και η ανδρεία. Σε αντίθεση με τη Σπάρτη, στην Αθήνα η αγωγή σήμαινε την αρμονική ανάπτυξη σώματος και πνεύματος. Γράμματα, μουσική και γυμναστική ήταν τα πλέον απαραίτητα στοιχεία της αγωγής των νέων της Αθήνας. Κάθε ένα από τα παραπάνω αντικείμενα διδάσκονταν από ειδικό δάσκαλο.

Ελληνιστική περίοδος

Ο Μέγας Αλέξανδρος εκστρατεύοντας στην Ανατολή επέκτεινε όσο κανένας άλλος τα όρια του ελληνισμού. Στις παλιές και ιδιαίτερα στις νέες πόλεις που θεμελίωσε ο Αλέξανδρος και οι διάδοχοι του, ιδρύθηκαν γυμνάσια και οργανώθηκαν αγώνες. Μέσα από τα γυμνάσια εκφράζονταν η ελληνικότητα (ελληνικός τρόπος ζωής, ελληνική παιδεία) και επιδιωκόταν ο εξελληνισμός των μη Ελλήνων.

Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία

Οι Έλληνες χρησιμοποίησαν την άθληση ως μέσο αγωγής και παιδείας. Αντίθετα οι Ρωμαίοι στάθηκαν διστακτικοί, είδαν με δυσπιστία την αντίληψη αυτή και χρησιμοποίησαν τη σωματική άσκηση κυρίως για τη στρατιωτική τους προετοιμασία. Επιπλέον για τους Ρωμαίους, οτιδήποτε ήταν αθλητικό και ελκυστικό, γινόταν θέαμα. Η πολιτική του «άρτος και θεάματα», που εφάρμοσαν οι περισσότεροι ρωμαίοι αυτοκράτορες, είχε σα συνέπεια ο λαός να αγαπά με πάθος τις μονομαχίες, τις θηριομαχίες και άλλα αιμοσταγή θεάματα.

Η άθληση στο Βυζάντιο

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες μετά από μια πορεία περίπου 1200 χρόνων έπαψαν να υπάρχουν, μετά από την κατάργησή τους πιθανότατα από τον Θεοδόσιο Α' το 393 μ.Χ., γιατί ως ειδωλολατρικό έθιμο δεν είχε λόγο ύπαρξης σε μια χριστιανική αυτοκρατορία. Ωστόσο η άθληση δεν έπαψε να υπάρχει, αν και η θεοκρατική πολιτεία απέδιδε πολύ λίγη σπουδαιότητα στις αθλητικές δραστηριότητες. Οι αρματοδρομίες αποτελούσαν το προσφιλέστερο θέαμα των βυζαντινών χρόνων. Οι θεατές είχαν χωριστεί και οργανωθεί σε ομάδες γνωστές από τα χρώματα που έφεραν οι αρματηλάτες. Οι πιο γνωστές ομάδες είναι οι «πράσινοι» και οι «βένετοι». Ένα από τα αγαπημένα τους παιχνίδια ήταν το λεγόμενο «τζυκάνιο», ένα ομαδικό παιχνίδι, που είχε πολλές ομοιότητες με το σημερινό πόλο με άλογα.

Μεσαίωνας

Η σημαντικότερη ίσως τάση στην Ευρώπη αυτά τα χρόνια ήταν η αγάπη για τη γνώση και την πνευματική καλλιέργεια. Αντίθετα με τους αρχαίους Έλληνες, οι οποίοι υιοθέτησαν την αρχή ότι ένας ισχυρός νους και ένα ισχυρό σώμα είναι αχώριστα, οι διανοούμενοι της περιόδου αυτής έδειχναν να υποτιμούν τη φυσική ανάπτυξη, πιστεύοντας ότι ο χρόνος που διατίθεται σε φυσική δραστηριότητα θα

μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για πνευματικές αναζητήσεις και τη θρησκευτική τους εκπαίδευση.Εξ άλλου οι θρησκευτικές προλήψεις και ο ασκητικός δογματισμός επέβαλλε νέα ιδανικά που απέτρεπαν την ενασχόληση με τον αθλητισμό .

Η περίοδος της Φεουδαρχίας

Στη διάρκεια αυτής της περιόδου, μόνο τα αγόρια είχαν δικαίωμα στη φυσική άσκηση και αγωγή, η οποία απέβλεπε στην πολεμική τους ετοιμότητα. Οι κονταρομαχίες μεταξύ δύο ατόμων ή μεταξύ ομάδων, ήταν οι προσφιλέστερες δραστηριότητες των ευγενών. Ασκούνταν από την παιδική ηλικία τελειοποιώντας τις δεξιότητές τους στο κυνήγι, στην αναρρίχηση, στην ξιφομαχία και στην ιππασία με σκοπό να αποκτήσουν τον τίτλο του ιππότη.

Καθώς οι περισσότεροι ασχολούνταν με τη γη, ο ελεύθερος χρόνος ήταν περιορισμένος και τα αθλήματα σχετίζονταν στενά με τις θρησκευτικές τους γιορτές και τελετές. Αθλήματα όπως το «μαζικό ποδόσφαιρο» αποτελούσαν μία ευκαιρία για τους κατοίκους ολόκληρου του χωριού να έρθουν πιο κοντά μεταξύ τους και να ξεφύγουν από τις δουλειές τους. Τα αθλήματα της περιόδου αυτής σε αντίθεση με τα σημερινά είχαν πολύ λίγους, αν όχι καθόλου, κανονισμούς και μεγαλύτερη ελευθερία κινήσεων για όλους.

Η περίοδος της Αναγέννησης

Μεταξύ των ιδεών που χαρακτήριζαν αυτή την περίοδο ήταν η ενότητα σώματος και πνεύματος, η σχέση φυσικής υγείας και μάθησης, τα οφέλη της ξεκούρασης και των δραστηριοτήτων αναψυχής για την ανακούφιση από το στρες των διανοητικών εργασιών και της χειρωνακτικής εργασίας. Οι ανθρωπιστές έδωσαν έμφαση στη Φυσική Αγωγή ως μέσο για την αρμονική ανάπτυξη της προσωπικότητας των νέων, εισάγοντας τη σωματική δραστηριότητα στα σχολεία.

Διαφωτισμός

Το 17^ο και 18^ο αιώνα παρατηρείται στην Ευρώπη μια πνευματική κίνηση γνωστή ως διαφωτισμός. Ο Άγγλος φιλόσοφος Τζων Λοκ συνιστούσε τις σωματικές ασκήσεις από πολύ μικρή ηλικία, πιστεύοντας ότι μέσω των ασκήσεων προάγεται η υγεία των νέων και οι πνευματικές τους δυνατότητες. Ένας άλλος μεγάλος φιλόσοφος, υπέρμαχος των ασκήσεων και των παιχνιδιών, ήταν ο Ζαν Ζακ Ρουσό, ο οποίος πίστευε ότι η σωματική και πνευματική αγωγή πρέπει να συμβαδίζουν.

Βιομηχανική επανάσταση

Η βιομηχανική επανάσταση επίσης έπαιξε ένα σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του σύγχρονου αθλητισμού. Στην αρχή του 19^{ου} αιώνα, ένας αριθμός δημόσιων σχολείων της Αγγλίας άρχισε να αναπτύσσει τον αθλητισμό ως ένα μέσο αγωγής ευγενών νέων.

Τα δημόσια ιδρύματα πήραν τα λαϊκά παιχνίδια και τα οργάνωσαν περισσότερο. Έτσι ξεκίνησε η διαδικασία που τελικά απέδωσε το πλήθος των αθλημάτων που γνωρίζουμε σήμερα.

Τέτοια παραδείγματα είναι το ράγκμπι και το ποδόσφαιρο. Από μία σειρά παιχνιδιών αυτής της εποχής προέκυψαν άλλες δραστηριότητες, οι οποίες αποτέλεσαν τους προγόνους των σημερινών ατομικών και ομαδικών αθλημάτων.

1.2β Ο σύγχρονος αθλητισμός

Από τα τέλη του περασμένου αιώνα άρχισε συστηματική προσπάθεια για τη διάδοση της αθλητικής ιδέας σε όλο τον κόσμο και κυρίως σε Αγγλία και Αμερική . Δημιουργήθηκαν ποικίλα αθλητικά σωματεία που σκοπό είχαν την άσκηση των νέων .Επίσης την χρονική αυτή περίοδο αποφασίστηκε η ανασύσταση των Ολυμπιακών αγώνων . Έτσι από το 1896 και μέχρι τις μέρες μας οι Ολυμπιακοί αγώνες τελούνται κάθε 4 χρόνια σε μεγαλουπόλεις πότε της μιας και πότε της άλλης χώρας που εκπροσωπείται στη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή .

Ωστόσο εκτός από τους Ο.Α. υπάρχει μια πληθώρα αθλητικών εκδηλώσεων στον κόσμο οι οποίες αποτελούν αθλητικές διοργανώσεις σε διεθνές επίπεδο .Έτσι έχουμε, εκτός από τους Ολυμπιακούς αγώνες , Παγκόσμια πρωταθλήματα, Πανευρωπαϊκά πρωταθλήματα, Πανευρωπαϊκούς αγώνες, Μεσογειακούς αγώνες , Βαλκανικούς Αγώνες κ.α. Επίσης στην πληθώρα των αθλητικών διοργανώσεων έχουμε Διεθνείς αθλητικές διοργανώσεις της Ευρώπης , Διεθνείς διασυλλογικές αθλητικές διοργανώσεις, Αθλητικές διοργανώσεις εθνικών ομάδων, Διεθνείς διοργανώσεις καλαθοσφαίρισης , Διεθνείς διοργανώσεις πετοσφαίρισης , Διεθνείς διοργανώσεις ποδοσφαίρου, Διεθνείς διοργανώσεις στίβου, Διεθνείς διοργανώσεις χειροσφαίρισης . Ακόμη διακρίνουμε αθλητικές διοργανώσεις ανά ήπειρο, ανά χώρα , με βάση το φύλλο , διασυλλογικές και με μια ποικιλία κριτηρίων . Το αποτέλεσμα είναι να έχουμε σε όλα τα μήκη και πλάτη του κόσμου πάρα πολλές αθλητικές διοργανώσεις .

Η παγκόσμια αθλητική κίνηση έχοντας πρότυπο την αρχαία αγωνιστική και γυμναστική , καθώς και τις υποδείξεις των τελευταίων βιολογικών και ιατρικών προόδων , αποβλέπει στη συστηματοποίηση της προσπάθειας για την ανάπτυξη

ολόκληρου του σώματος μεθοδικά και αρμονικά . Περιλαμβάνει αγωνίσματα στίβου, αθλήματα και αθλητικά παιχνίδια που εκτελούνται είτε από άτομα είτε από ομάδες . Στα αρχαία αγωνίσματα του στίβου προστέθηκαν καινούρια .Επίσης εμπλουτίστηκαν τα αθλήματα και τα αθλητικά παιχνίδια . Τα σύγχρονα ολυμπιακά αθλήματα είναι τα παρακάτω :

Τοξοβολία , Στίβος, Αντιπτήριση, Μπέιζμπολ, Καλαθοσφαίριση, Μπιτς βόλεϊμπολ, Ποδηλασία BMX, Πυγμαχία, Κανόε καγιάκ (σπρίντ),Κανόε καγιάκ (σλάλομ), Ποδηλασία, Καταδύσεις, Ιππασία, Ξιφασκία, Χόκεϊ , Ποδόσφαιρο, Ενόργανη, Γυμναστική,Ρυθμική Γυμναστική,Τραμπολίνο, Χειροσφαίριση,Τζούντο, Μοντέρνο Πένταθλο, Κολύμβηση ανοικτής θαλάσσης, Κωπηλασία, Ιστιοπολοΐα, Άρση βαρών, Σκοποβολη,Σόφτμπολ, Κολύμβηση, Συγχρονισμένη κολύμβηση ,Επιτραπέζια αντισφαίριση, Τάε κβον ντό,Αντισφαίριση ,Τρίαθλο, Πετοσφαίριση, Υδατοσφαίριση, Πάλη,

1.3 Η Ιστορία των αθλημάτων με τα οποία θα ασχοληθούμε

1.3α Συγχρονική κολύμβηση ή συγχρονισμένη κολύμβηση

Φαίνεται ίσως σαν το πιο εύκολο και αβίαστο αγώνισμα στο Ολυμπιακό πρόγραμμα, όμως η συγχρονισμένη κολύμβηση είναι πολύ διαφορετική από αυτό που φαίνεται έξω από το νερό. Εκτός του ότι απαιτεί δύναμη, αντοχή, ευλυγισία, χάρη και καλλιτεχνία, απαιτεί ιδιαίτερη αντοχή στην αναπνοή.

"Προκειμένου οι αθλήτριες να βρίσκονται κάτω από την επιφάνεια του νερού για αρκετή ώρα και συγχρόνως να κάνουν χορευτικές ασκήσεις/φιγούρες ενώ παράλληλα να δείχνουν ευχάριστες και άνετες, χρησιμοποιούνται κάποιες "μέθοδοι"(http://www.koe.org.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=2617&Itemid=421).

Το κλιπάκι της μύτης εμποδίζει το νερό να εισέλθει από τη μύτη, βοηθώντας παράλληλα τις αθλήτριες να βρίσκονται για αρκετή ώρα κάτω από την επιφάνεια του νερού. Η ζελατίνη κρατάει τα μαλλιά στην θέση τους, ενώ το make-up αναδεικνύει τα χαρακτηριστικά του προσώπου. Τα υποβρύχια ηχεία μεταφέρουν την μουσική μέσα στην πισίνα, βοηθώντας τις αθλήτριες να μην χάνουν ούτε δευτερόλεπτο από τον συγχρονισμό τους" (www.IOC.com).

Η συγχρονισμένη κολύμβηση αποκαλείται συχνά και "μπαλέτο μέσα στο νερό", για τις χορευτικές κινήσεις που συνοδεύονται με μουσική και το θεατρικό στοιχείο που τη χαρακτηρίζει.

Ιστορία

Η συγχρονισμένη κολύμβηση, εμφανίζεται στην Ευρώπη προς τα τέλη της δεκαετίας του 1890. Δραστηριότητες ψυχαγωγίας στο νερό έγιναν γνωστές από την Αυστραλέζα κολυμβήτρια Annette Kellerman (1886-1975) η οποία περιόδευε στις Ηνωμένες Πολιτείες, κάνοντας ακροβατικά σε μία δεξαμενή με νερό. Η συγχρονισμένη κολύμβηση έγινε μετέπειτα γνωστή από την Αμερικάνα ηθοποιό Esther Williams, η οποία εκτελούσε μπαλέτο μέσα στο νερό σε πολλές ταινίες.

Ως οργανωμένο άθλημα, αναπτύχθηκε μετά το 1950 και αναγνωρίστηκε από την FINA το 1952, με τους πρώτους διεθνείς αγώνες, να διοργανώνονται το 1955 (Παναμερικανικοί).

Έγινε επίσημο ολυμπιακό αγώνισμα στο Λος Άντζελες το 1984 με το ατομικό και το αγώνισμα του ντουέτο. Τα ίδια αγωνίσματα ίσχυαν μέχρι την Ολυμπιάδα της Ατλάντα το 1996 όπου και αντικαταστάθηκαν με τον ομαδικό των 8 αθλητριών. Το πρόγραμμα των αγώνων του 2000 καθώς και των αγώνων της Αθήνας περιλαμβάνει το ντουέτο και το ομαδικό.

Αγωνίσματα - Κανονισμοί

Η συγχρονισμένη κολύμβηση είναι ένα από τα λίγα αθλήματα που αγωνίζονται μόνο γυναίκες (μαζί με την ρυθμική γυμναστική και το softball).

Η συγχρονισμένη κολύμβηση γίνεται σε πισίνα, με διαστάσεις 30 μέτρα μήκος και 20 μέτρα πλάτος. Το βάθος της πισίνας, πρέπει να είναι τουλάχιστον 3 μέτρα. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες η κάθε χώρα μπορεί να μετέχει σε ένα ντουέτο και σε ένα ομαδικό αγώνισμα.

Οι αθλήτριες εκτελούν 2 ασκήσεις μπροστά στους κριτές: μία τεχνική και μία ελεύθερη. Η 1^η περιλαμβάνει υποχρεωτικά στοιχεία που εκτελούνται σε ορισμένη σειρά (6 στο απλό, 7 στο διπλό και 8 στο ομαδικό), ενώ η 2^η επιτρέπει στις κολυμβήτριες να παρουσιάσουν μία σύνθεση. Για κάθε άσκηση δίνονται 2 βαθμοί, ένας για την τεχνική αξία και ένας για την καλλιτεχνική παρουσίαση.

Οι κολυμβήτριες εκτελούν τις ασκήσεις μέσα στο νερό με μουσική και κρίνονται για τις τεχνικές ικανότητες καθώς και για την καλλιτεχνική παρουσίαση.

Βαθμολογία

Τεχνική άσκηση: περιλαμβάνει υποχρεωτικά στοιχεία που εκτελούνται σε ορισμένη σειρά με συγκεκριμένη χρονική διάρκεια 2:20 λεπτά στο διπλό και 2:50 λεπτά στο ομαδικό. Ο τεχνικός βαθμός είναι το 50% και ο καλλιτεχνικός το 50% της συνολικής βαθμολογίας.

Ελεύθερη άσκηση: Παρουσίαση μίας σύνθεσης που περιέχει τεχνικά στοιχεία της επιλογής τους, σε συνδυασμό με χορογραφία. Υπάρχει πάλι συγκεκριμένη χρονική διάρκεια 4 λεπτά στο διπλό και 5 λεπτά στο ομαδικό. Ο καλλιτεχνικός βαθμός είναι το 50% και ο τεχνικός βαθμός είναι το 50% της συνολικής βαθμολογίας.

Οι βαθμοί των δύο παραπάνω ασκήσεων συνδυάζονται (τεχνική 50% και ελεύθερη 50%) και βγαίνει η τελική κατάταξη. Οι αθλήτριες χάνουν 2 βαθμούς αν δεν εκτελέσουν τις τεχνικές ασκήσεις με τη σωστή σειρά ή αν πιαστούν από την άκρη της πισίνας.

Εξοπλισμός

Μαγιό: Το μαγιό πρέπει να είναι κατάλληλο για αθλητικό γεγονός και δεν πρέπει να είναι διαφανές.

Συνδετήρας μύτης: Ένα μικρό κλιπάκι από σύρμα καλυμμένο με πλαστικό υλικό, δεν αφήνει το νερό να εισέλθει στο ιγμόρειο κατά την διάρκεια των υποβρύχιων κινήσεων.

Τα μαλλιά: Τα μαλλιά των κολυμβητριών δένονται ή συγκρατούνται με ζελέ, ώστε να μην εμποδίζουν την αθλήτρια. Η ζελατίνη αυτή είναι όμοια με αυτή της μαγειρικής, είναι απαραίτητα για να συγκρατεί τα μαλλιά των αθλητριών καθώς κολυμπάνε.

Για την Ελλάδα

Οι προσπάθειες για ανάπτυξη της Συγχρονισμένης κολύμβησης στην Ελλάδα άρχισαν από το 1985. Το 1989 όμως ήταν σταθμός για την ιστορία του αθλήματος, όταν η Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδος (ΚΟΕ) πήρε την απόφαση να αναπτύξει το άθλημα αυτό στη χώρα μας σε εθνικό επίπεδο. Άρχισε λοιπόν μία προσπάθεια με επίλεκτες αθλήτριες σε διάφορα σημεία της Ελλάδας, όπως ο Βόλος - Κρήτη - Θεσσαλονίκη - Αθήνα, οι οποίες έκαναν προπόνηση με Ομοσπονδιακές προπονήτριες. Έτσι δημιουργήθηκαν τα πρώτα κλιμάκια Εθνικών Ομάδων. Το 1990 πραγματοποιείται το Α΄ Πρωτάθλημα Συγχρονισμένης κολύμβησης Ανοικτής κατηγορίας στην Αθήνα. Το 1991 έρχεται στην Ελλάδα, η Ελληνικής καταγωγής πρωταθλήτρια Ρωσίας, Χριστίνα Θαλασσινίδου, η οποία στους Πανευρωπαϊκούς Αγώνες που έγιναν στην Αθήνα την ίδια χρονιά, κερδίζει το ασημένιο μετάλλιο,

κάτι πρωτόγνωρο στον χώρο του υγρού στίβου. Το άθλημα με την επιτυχία αυτή είχε αντίκτυπο στους συλλόγους. Αργότερα τα κλιμάκια των Αθηνών , Θεσσαλονίκης, Κρήτης και Βόλου καταργούνται και οι αθλήτριες εντάσσονται στους συλλόγους του ενδιαφέροντός τους. Το Πρωτάθλημα του 1992 είχε μεγάλη ποικιλία διότι ήδη είχαν συμμετοχή 11 σύλλογοι από όλη την Ελλάδα. Συγχρόνως το 1992 έχουμε την μεγάλη επιτυχία της Χριστίνας Θαλασσινίδου στην Ολυμπιάδα της Βαρκελώνης όπου κατέλαβε την 6η θέση. (www.athoc.gr)

1.3β Η Ρυθμική Γυμναστική

Η ρυθμική γυμναστική είναι ένα άθλημα αποκλειστικά γυναικείο και εκτελείται τόσο ατομικά όσο και ομαδικά. Στις αρχές της δεκαετίας του 40 εμφανίζεται με την αγωνιστική της μορφή και δημιουργείται το άθλημα της Ρυθμικής Γυμναστικής, που τα πρώτα χρόνια ονομαζόταν Μοντέρνα Γυμναστική.

Αναγνωρίσθηκε από τη Διεθνή Ομοσπονδία το 1961 και εισήχθη στο Πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων μόλις το 1984 για το Ατομικό και το 1996 για το Ομαδικό.

Περιγραφή αγωνισμάτων

Οι αθλήτριες αγωνίζονται σε ένα ταπί διαστάσεων 13x και 13 μ. πάντα με τη συνοδεία μουσικής σε προγράμματα με Σχοινάκι, Στεφάνι, Μπάλα, Κορύνες και Κορδέλα. Η διάρκεια των προγραμμάτων είναι 1:15-1:30 για το Ατομικό, και 2: 15-2:30 για το Ομαδικό.

Γενικά χαρακτηριστικά των οργάνων είναι τα εξής:

Σχοινάκι

Είναι κατασκευασμένο από λινάρι ή άλλη συνθετική ύλη και το μήκος του είναι ανάλογο του ύψους των αθλητριών. Βασικότερες ομάδες ασκήσεων είναι οι αναπηδήσεις και τα άλματα μέσα από το σχοινάκι

Στεφάνι

Το υλικό του είναι από ξύλο ή πλαστικό, η διάμετρός του 80-90 εκ. και το βάρος του είναι τουλάχιστον 300 γραμμ. Οι περιστροφές, τα κυλίσματα, τα πετάγματα του οργάνου, σε συνδυασμό με τις ασκήσεις του σώματος, τις στροφές, τα άλματα, τις ισορροπίες αναδεικνύουν την τεχνική ικανότητα των αθλητριών.

Κορύνες

Από ξύλο ή πλαστικό, το βάρος κάθε Κόριννας είναι τουλάχιστον 150 γραμμ. και το μήκος τους 50-60 εκ. Οι δύο κορύνες θεωρούνται ένα όργανο. Είναι ένα από τα δυσκολότερα όργανα της Ρυθμικής Γυμναστικής. Χαρακτηριστικές ασκήσεις των κορυνών είναι οι περιστροφές, οι μύλοι και τα διαφορετικού επιπέδου πετάγματα.

Μπάλα

Η διάμετρός της είναι 18-20 εκ. και το βάρος της είναι τουλάχιστον 400 γραμμ. Τα κυλίσματα και τα πετάγματα της μπάλας, σε συνδυασμό με τις ασκήσεις ισορροπίας, είναι τα βασικά στοιχεία των προγραμμάτων με την μπάλα.

Κορδέλα

Αποτελείται από την μπαγκέτα και το ύφασμα. Η μπαγκέτα είναι πλαστική και το μήκος της σατέν κορδέλας είναι 6 μ. Η μεγάλη δυνατότητα ποικιλίας στους σχηματισμούς της κορδέλας, τα σπινάλ τα φιδάκια, οι αιωρήσεις, οι κύκλοι και τα ψηλά πετάγματα κάνουν την κορδέλα ένα από τα πιο εντυπωσιακά όργανο.

Τα ατομικά αγωνίσματα περιλαμβάνουν τέσσερα από τα πέντε όργανα. Στο ομαδικό αγώνισμα οι ομάδες αγωνίζονται σε δύο προγράμματα, ένα πρόγραμμα που περιλαμβάνει δύο διαφορετικά όργανα κι ένα με ένα όργανο. Κάθε ομάδα αποτελείται από 5 αθλήτριες, οι οποίες συνεργάζονται για να παρουσιάσουν ένα θέαμα υψηλής τεχνικής δυσκολίας και αισθητικής. Τα όργανα καθορίζονται από την Τεχνική Επιτροπή Ρυθμικής Γυμναστικής της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας κάθε δύο χρόνια.

Βαθμολογείται από δύο εφορίες κριτών. Η εφορία της Σύνθεσης βαθμολογεί την τεχνική αξία (τον αριθμό και το επίπεδο των δυσκολιών) και την καλλιτεχνική αξία του προγράμματος (χορογραφία, σωστή επιλογή και πρωτοτυπία των ασκήσεων, εκφραστικότητα, επιλογή της μουσικής, αρμονία της κίνησης και του ρυθμού). Η εφορία Εκτέλεσης αξιολογεί τη σωστή εκτέλεση των ασκήσεων. Κάθε εφορία έχει και από έναν Κριτή Βοηθό.

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες το αγωνιστικό πρόγραμμα για το Ατομικό και το Ομαδικό περιλαμβάνει τους εξής αγώνες:

Αγώνας Πρόκρισης Ομαδικού: Αγωνίζονται τα 10 Ομαδικά (ensemble) που προκρίθηκαν στους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Τελικός Αγώνας Ομαδικού: Αγωνίζονται οι 8 καλύτερες Ομάδες του Αγώνα Πρόκρισης.

Αγώνας Πρόκρισης Ατομικού: Αγωνίζονται οι 24 αθλήτριες του Ατομικού που προκρίθηκαν στους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Τελικός Αγώνας Ατομικού: Αγωνίζονται οι 10 καλύτερες αθλήτριες του Προκριματικού Αγώνα.

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Σίδνεϊ το 2000 η ελληνική ομάδα (ensemble), από τα φαβορί του αγωνίσματος, κατέκτησε το χάλκινο μετάλλιο, με τις αθλήτριες Αινδιλή Ειρήνη, Καρυάμη Χαρά, Χριστοδούλου Εύα, Γεωργιάτου Μαρία, Πολλάτου Άωα και Πανταζή Κλέλια, ενώ η αθλήτρια του Ατομικού Ντώνα Μορφούλα κατέκτησε την 7η θέση στον Τελικό Αγώνα.

(<http://www.megasalexandros.gr/rythmiki/rythm.htm>)

1.3γ Το καλλιτεχνικό πατινάζ ή χορός στον πάγο

Το όνειρο

Ίσως δεν υπάρχει πια κανείς που να μην έχει μείνει άφωνος μπρος στην τηλεόραση όταν μεταδίδεται ένα πρόγραμμα καλλιτεχνικού πατινάζ. Ιδιαίτερα μάλιστα όταν αυτό το πρόγραμμα αναφέρεται σε παγκόσμιες αναμετρήσεις.

Οι αθλητές γλιστρούν, χορεύουν, πετούν θαρρείς στην παγωμένη πίστα και μαζί τους ο θεατής, ο άνθρωπος, ονειρεύεται, απολαμβάνει, απορεί με τις μαγευτικές δυνατότητες του κορμιού που εκφράζεται με τόση αρμονία, χάρη, τρυφερότητα αλλά και δύναμη και πάθος ανάλογα με τη μουσική και τη χορογραφία. Το θέαμα αγγίζει το όνειρο. Το χειροκρότημα όσο πλούσιο κι αν είναι, είναι λίγο. Ο αθλητής βραβεύεται για μια επίπονη και μακροχρόνια προσπάθεια. Μια προσπάθεια που οι κριτές θα κρίνουν αυστηρά, ενώ οι θεατές θα παραμείνουν μαγεμένοι. Κι όσο οι προσπάθειες εντείνονται, τόσο το άθλημα εξελίσσεται και γίνεται πιο θεαματικό, συγκλονιστικό, μια τέχνη υψηλών προδιαγραφών! (<http://www.icearena.gr/2010/07/02/history-evolution-ice-skating/>)

Ο χορός στον πάγο, εκτός των άλλων ικανοτήτων, προϋποθέτει βαθιά γνώση της τέχνης του χορού σε όλο της το μεγαλείο.

Άριστη γνώση κλασσικού μπαλέτου, γνώσεις μουσικής, κίνηση-χορό-φως και μαζί με όλα αυτά ευαισθησία και χάρη, αγάπη και πραγματικό πάθος για ένα άθλημα που είναι ίσως μοναδικό ανάμεσα στα αθλητικά πεπραγμένα, που προσφέρει και επίδοση αθλητική, αλλά και μια αξεπέραστη μορφή τέχνης, που είναι η τέχνη του χορού – του χορού στον πάγο!

Η ιστορία

Κάποτε, πριν πολλά-πολλά χρόνια, στη βόρεια Ευρώπη με το βαρύ παγωμένο χειμώνα, κάποιοι άρχισαν να κάνουν τα πρώτα βήματα που έμοιαζαν με πατινάζ. Πήραν σκληρά γυαλιστερά κόκκαλα ζώων, κυρίως ελαφιών, τα έξυσαν, τα τρόχισαν και τα έδεσαν με δερμάτινους ιμάντες στα πόδια τους. Κατόπιν, με τη βοήθεια μαστουινών της εποχής και σπρώχνοντας το σώμα τους προς τα εμπρός, προσπάθησαν να γλιστρήσουν στον πάγο. Και τα κατάφεραν αρκετά καλά, αφού με αυτό τον τρόπο μπορούσαν να διασχίσουν μεγάλες αποστάσεις, ακόμη και πάνω σε παγωμένες λίμνες, πολύ γρήγορα. Μπορούμε να πούμε λοιπόν ότι το άθλημα στη γέννησή του ήταν ένας τρόπος καθημερινής μετακίνησης και τα παγοπέδιλα ένα «μεταφορικό μέσο».

Το πατινάζ έχει και την προστάτιδά του Αγία Lidwina, που γεννήθηκε το 1380. Ένα ατύχημα στο πατινάζ της στέρησε τη χαρά να πατινάρει. Αφοσιώθηκε λοιπόν στους άλλους και λέγεται ότι έκανε και θαύματα εν ζωή. Πέθανε το 1433. Για πρώτη φορά το 1890 τιμήθηκε σαν αγία και το 1944 επίσημα καθιερώθηκε ως προστάτιδα του αθλήματος.

Η εξέλιξη

Τα χρόνια περνούσαν και το πατινάζ εξελισσόταν συνέχεια. Μετά τα κόκκαλα, για πατινία χρησιμοποιήθηκε σκαλισμένο ξύλο με ασημένια διακοσμητικά στοιχεία, ακολούθησε το μέταλλο – ειδικά ο χυτοσίδηρος – και τέλος έφτασε η κατασκευή των πατινιών να γίνεται από δέρμα και ατσάλι έως σήμερα. Η πρώτη λέσχη πατινάζ χρονολογείται από το 1742 στο Εδιμβούργο της Σκωτίας και το πρώτο εγχειρίδιο εκμάθησης με τον τίτλο «Πραγματεία στο Πατινάζ» εκδίδεται το 1772 από τον Robert Jones.

Το 1876 ο άγγλος W.A. Parker κατασκευάζει πρώτος τον τεχνητό πάγο και έτσι το πατινάζ μπορεί πια να γίνεται παντού, οποιαδήποτε εποχή, σε οποιαδήποτε χώρα.

Σε όλο τον κόσμο υπάρχουν στοιχεία που δείχνουν αυτήν τη σταδιακή εξέλιξη, όπως διάφορα πατινία, μαστούνια, στολές, ζωγραφιές κλπ. Στο Κολοράντο των Η.Π.Α. υπάρχει η μεγαλύτερη και ίσως η σημαντικότερη βιβλιοθήκη του πατινάζ, που φιλοξενεί από παλιά αντικείμενα – ντοκουμέντα όπως πίνακες, μετάλλια αγώνων, κύπελλα αθλητών, περιοδικά κλπ, μέχρι και σύγχρονα στοιχεία όπως βιντεοταινίες, φωτογραφίες κ.α., που χρονολογούνται από τον 17ο έως και τον 21 αιώνα.

Οι κανόνες

Υπάρχουν τέσσερις κατηγορίες αθλημάτων στο καλλιτεχνικό πατινάζ. Το ατομικό ανδρών, το ατομικό γυναικών, τα ζευγάρια και ο χορός στον πάγο. Η κάθε κατηγορία υπακούει σε δικούς της κανόνες και απαιτεί διαφορετικές επιδόσεις, παρόλο που στο θεατή μπορεί να φαίνονται όλες ομοιόμορφες. Αν και ο χορός στον πάγο υπήρχε εκατό χρόνια πριν, δεν αναγνωριζόταν στα παγκόσμια πρωταθλήματα μέχρι το 1953. Το 1976 μπαίνει επίσημα στο πρόγραμμα των Χειμερινών Ολυμπιακών Αγώνων.

Στην Ελλάδα το άθλημα αναγνωρίζεται επίσημα μόλις το 1985. Και από τότε γίνονται τακτικά διασυλλογικοί αγώνες και πανελλήνια πρωταθλήματα, και πολλοί έλληνες αθλητές εκπροσωπούν την χώρα μας σε μεγάλες διεθνείς διοργανώσεις.

2^ο Κεφάλαιο

2.1 Αθλητικές διοργανώσεις στην εποχή της εικόνας

Στο σημείο αυτό θα πρέπει να αναφερθεί και το γεγονός ότι ο σύγχρονος αθλητισμός τοποθετείται σε ένα συγκεκριμένο κοινωνικο-πολιτικό περιβάλλον με συγκεκριμένες αξίες . Ένα περιβάλλον όπου κυριαρχεί ο καταναλωτισμός , οι αξίες της αγοράς , τα πρότυπα που προβάλλουν τα Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας , η κουλτούρα της ομορφιάς και της νεότητας . Η αθλητική δραστηριότητα είναι φυσικό να επηρεάζεται από όλο αυτό το περιβάλλον . Ένα επίσης αποφασιστικής σημασίας δεδομένο είναι η ύπαρξη και κυρίως η κυριαρχία της εικόνας μέσα από την τηλεόραση .

Η κυριαρχία αυτή έχει τη δική της ιστορία.

(<http://www.ime.gr/olympics/modern/gr/history/h308.html>)

Οι πρώτες προσπάθειες για τηλεοπτική κάλυψη των Ολυμπιακών Αγώνων έγιναν τη δεκαετία του 1930, την εποχή δηλαδή που πραγματοποιήθηκαν τα πρώτα βήματα για την ανάπτυξη εθνικών τηλεοπτικών δικτύων στις ΗΠΑ, την Ιαπωνία και ορισμένες ευρωπαϊκές χώρες, μεταξύ των οποίων και η Γερμανία. Οι Αγώνες του 1936 στο Βερολίνο υπήρξαν οι πρώτοι που καλύφθηκαν τηλεοπτικά, αν και η κάλυψη αυτή ήταν περισσότερο πειραματική, και για το λόγο αυτό περιορισμένη. (160.000 θεατές) Ωστόσο, οι Αγώνες του 1936 έγιναν ευρύτερα γνωστοί ως θέαμα μέσα από το βραβευμένο φιλμ "Olympia" της Leni Riefenstahl, το οποίο αποτέλεσε την πρώτη κινηματογραφική μετάδοση των Ολυμπιακών Αγώνων.

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες του 1948 υπήρξαν οι πρώτοι που μεταδόθηκαν τηλεοπτικά σε ένα σχετικά διευρυμένο κοινό. Χρησιμοποιήθηκε το τηλεοπτικό δίκτυο του BBC, το οποίο άρχισε να αναπτύσσεται τη δεκαετία του 1930, και την εποχή των Αγώνων του 1948 αριθμούσε περίπου 80.000 δέκτες. Βέβαια, η μετάδοση των Αγώνων ήταν μαγνητοσκοπημένη, ωστόσο τις 138 ώρες προγράμματος που προσφέρθηκαν υπολογίζεται ότι τις παρακολούθησαν περίπου 600.000 θεατές στη Μεγάλη Βρετανία.

Περιορισμένο στα εθνικά σύνορα της διοργανώτριας χώρας υπήρξε το τηλεοπτικό κοινό και στις δύο επόμενες ολυμπιακές διοργανώσεις, οι οποίες έγιναν στο Ελσίνκι (1952) και στη Μελβούρνη (1956). Για πρώτη φορά η τηλεοπτική μετάδοση των επόμενων Ολυμπιακών Αγώνων, που έγιναν στη Ρώμη το 1960, υπερέβη τα εθνικά σύνορα. Μάλιστα, η μετάδοσή τους σε 18 ευρωπαϊκές χώρες ήταν ταυτόχρονη με τη διεξαγωγή των αγωνισμάτων, σε αντίθεση με τους Αγώνες στις Ηνωμένες Πολιτείες, τον Καναδά και την Ιαπωνία, των οποίων ήταν

μαγνητοσκοπημένη. Παρ' όλα αυτά δεν είναι οι Αγώνες της Ρώμης, αλλά του Τόκιου, τέσσερα χρόνια αργότερα, που έμειναν γνωστοί με την επωνυμία "Οι Ολυμπιακοί Αγώνες της τηλεόρασης" ("TV Olympics"). Αυτό οφείλεται στη χρήση της δορυφορικής τεχνολογίας για την τηλεοπτική μετάδοση.

Ταυτόχρονα, οκτώ από τα αθλήματα μεταδόθηκαν με έγχρωμη εικόνα. Ανάμεσά τους συγκαταλέγονταν το τζούντο, το βόλεϊ, η πάλη και η γυμναστική, που είχαν ειδικό ενδιαφέρον για τους Ιάπωνες τηλεθεατές, εξαιτίας των επιδόσεων των αθλητών της χώρας τους. Έγχρωμη ήταν και η μετάδοση των τελετών έναρξης και λήξης, γεγονός που σηματοδοτεί τη σταδιακή μετεξέλιξη του ενδιαφέροντος για τους Ολυμπιακούς Αγώνες από το καθαρά αθλητικό, και συνεπώς ειδησεογραφικό, πλαίσιο στο ψυχαγωγικό.

Η πλήρης κάλυψη των Ολυμπιακών Αγώνων με έγχρωμη εικόνα έγινε πραγματικότητα το 1968 στο Μεξικό. Μάλιστα, αυτοί οι Αγώνες θεωρούνται οι πρώτοι που την τηλεοπτική τους μετάδοση παρακολούθησε σημαντικός αριθμός θεατών. Υπολογίζεται ότι περισσότεροι από 500 εκατομμύρια τηλεθεατές τούς παρακολούθησαν σε 70 περίπου χώρες. Αξίζει, ωστόσο, να τονιστεί ότι έλαβαν μέρος σε αυτούς αθλητές από 112 χώρες. Η διαφορά μεταξύ των χωρών που συμμετείχαν στους Αγώνες του 1968 και των χωρών που τους μετέδωσαν τηλεοπτικά αντανακλά το γεγονός ότι η εξάπλωση των Ολυμπιακών Αγώνων σε παγκόσμια κλίμακα προηγήθηκε της ανάπτυξης των τηλεοπτικών δικτύων.

Τη δεκαετία του 1980, ωστόσο, η διαφορά αυτή έπαψε να υπάρχει και μάλιστα η παραπάνω τάση αντιστράφηκε. Συγκεκριμένα, η αύξηση του ενδιαφέροντος για την τηλεοπτική κάλυψη των Αγώνων σε παγκόσμια κλίμακα πραγματοποιείται με ταχύτερους ρυθμούς (σε απόλυτα αριθμητικά μεγέθη) σε σχέση με τη συμμετοχή σε αυτούς. Είναι ενδεικτικό ότι οι Αγώνες του 1984, στους οποίους μετείχαν 140 χώρες (και απείχαν 14), μεταδόθηκαν σε 156 χώρες και παρακολούθηθηκαν από 2,5 δισεκατομμύρια τηλεθεατές.

Δώδεκα χρόνια αργότερα η νέα τάση υπήρξε περισσότερο σαφής: οι Αγώνες του 1996 (Ατλάντα) σημείωσαν ρεκόρ συμμετοχών, με αθλητές από 197 χώρες. Ωστόσο, η τηλεοπτική κάλυψή τους υπήρξε ακόμη μεγαλύτερη, καθώς μεταδόθηκαν σε 214 χώρες. Μάλιστα, υπολογίζεται ότι από τα 3,5 δισεκατομμύρια των εν δυνάμει τηλεθεατών παρακολούθησαν τηλεοπτικά τους Αγώνες 3,2 δισεκατομμύρια, δηλαδή οι 9 στους 10 τηλεθεατές των λεγόμενων αναπτυγμένων χωρών και τα 2/3 των τηλεθεατών από τις υπόλοιπες χώρες. Τέλος, τους Αγώνες του 2000, στους οποίους έλαβαν μέρος 199 χώρες, τους παρακολούθησαν 3,7 δισεκατομμύρια τηλεθεατές από 220 χώρες και αυτόνομες περιοχές.

Στο σημείο αυτό θα παραλλάξουμε τον τίτλο της εργασίας του Σωτήρη Τριανταφύλλου <<Η αμφίδρομη σχέση ΜΜΕ και ποδοσφαίρου στην ψηφιακή

εποχή>> και θα πούμε ότι υπάρχει αμφίδρομη σχέση μεταξύ Μ.Μ.Ε και αθλητισμού γενικότερα στη σύγχρονη εποχή διότι σήμερα ο αθλητισμός από απλό γεγονός έχει μετατραπεί σε ένα σημαντικό πολιτισμικό, κοινωνικό, πολιτικό και οικονομικό γεγονός

Ως φυσική συνέπεια αυτού είναι να απασχολεί σε μεγάλο βαθμό τα ΜΜΕ. Με την εξέλιξη της τεχνολογίας ο αθλητισμός έχει μετατραπεί και σε μείζον επικοινωνιακό γεγονός. Έχει εκφραστεί η άποψη ότι ο αθλητισμός *διαμορφώνει μια νέα ιστορία, που αποτελείται από τα κατορθώματα, τα ρεκόρ, τις επιδόσεις, δημιουργώντας έτσι ακόμη και μύθους ή <<φανταστικούς θρύλους>>, των οποίων θεοί είναι οι πρωταθλητές, στο κέντρο ενός ωκεανού από εικόνες.* (<http://ingolden.gr/> και <http://tvxs.gr/news/athlitika/oi-olympiakoi-agonies-sta-xronia-tis-pagkosmioiisis>)

3^ο Κεφάλαιο

3. Η ψιμυθίωση ή maquillage

3.1 Ορισμός –περιεχόμενο

Ο όρος μακιγιάζ είναι ξενόγλωσσος και έχει επικρατήσει διεθνώς χωρίς να μεταφράζεται. Προέρχεται από το γαλλικό ρήμα maquiller που σημαίνει μεταβάλλω, αλλοιώνω. Ο ελληνικός όρος που μπορεί να τον αντικαταστήσει είναι ψιμυθίωση. Προέρχεται από το ψιμύθιο, κοινή ονομασία του ανθρακικού μολύβδου. Τον ανθρακικό μολύβδο σε μορφή λευκής σκόνης τον χρησιμοποιούσαν στην αρχαία Ελλάδα για τη λεύκανση της επιδερμίδας και ήταν γνωστός ως τμίμη ή στίβη. (<http://makeup-4you.blogspot.gr/p/up.html>)

Σήμερα που τα υλικά του μακιγιάζ είναι πάρα πολλά και η ποικιλία των χρωμάτων τους αρκετά μεγάλη, συνηθίζεται να λέγονται ψιμύθια και τα έγχρωμα υλικά και κυρίως αυτά που είναι σε μορφή σκόνης. Αυτός που εφαρμόζει την τεχνική της ψιμυθίωσης ονομάζεται ψιμυθιστής ή ψιμυθιολόγος.

Η χρήση καλλυντικών και αρωμάτων αρχικά κάλυπτε ένα τελετουργικό χαρακτήρα: στις πρωτόγονες κοινωνίες το μακιγιάζ είχε μια σημασία μαγική και κατά την αρχαιότητα αλοιφές και αρώματα χρησίμευαν στη λατρεία των νεκρών (ταρίχευση) και των θεών.

3.2 Ιστορική Αναδρομή

3.2.α Από τους προϊστορικούς χρόνους μέχρι τον 20^ο αιώνα

Προϊστορικοί Χρόνοι

Όπως περιγράφεται με λεπτομέρεια στην εργασία της Αθανασίου Βιολέττας (Βιολέτα Αθανασίου, 2008/<http://eureka.lib.teithe.gr:8080/handle/10184/888>)

Κατά την Παλαιολιθική εποχή (620.000 π.Χ.–10.300 π.Χ) τα κυριότερα ευρήματα τα συναντάμε σε διάφορους τάφους στη Δυτική, στη Κεντρική και στην Ανατολική Ευρώπη. Κύριο υλικό είναι η ώχρα.

Κατά την Μεσολιθική εποχή (10.300 π.Χ.–7.000 π.Χ) έχουμε ευρήματα από τους διάφορους τάφους της Ευρώπης και της Εγγύς Ανατολής.

Για την Νεολιθική εποχή (7.000 π.Χ.–2.800 π.Χ) δημιουργία διαφόρων πολιτισμών. Επιγραμματικά αναφέρω Αίγυπτο, Αιγιακός χώρος και Ανατολία. Εδώ πληροφορίες αντλήσαμε από διάφορα ειδώλια και ταφικές πρακτικές. Τέλος να επισημάνουμε ότι εδώ συναντάμε την πρώτη μορφή του σημερινού όρου τατουάζ.

Σχετικά με την Εποχή του Χαλκού (2.800 π.Χ.–1.300 π.Χ.): Εδώ πλέον το τοπίο αρχίζει να ξεκαθαρίζει. Τα ευρήματα είναι πολύ περισσότερα, εκ των οποίων πολλά βρίσκονται στον Αιγιακό χώρο. Σπουδαίοι πολιτισμοί όπως ο Μινωικός και ο Μυκηναϊκός όπως και αυτός της Αιγύπτου ήκμασαν την περίοδο αυτή και τα απομεινάρια τους αποδεικνύουν πλήρως τη χρήση ψιμυθίωσης ως μέσο έκφρασης του ψυχικού κόσμου. Αξιοσημείωτο είναι ότι πλέον οι μαρτυρίες έρχονται από διάφορες τοιχογραφίες, σκεύη και ειδώλια και όχι μόνο από τάφους όπως γινόταν στις προηγούμενες εποχές. Τέλος παρατηρείται ακμή στη μέθοδο της δερματοστιξίας.

Η Εποχή του Σιδήρου (1.300 π.Χ.–500 π.Χ.): Είναι η τελευταία εποχή των προϊστορικών χρόνων. Εδώ πλέον δε μιλάμε μόνο για τη χρήση της ψιμυθίωσης αλλά είμαστε σε θέση να γνωρίζουμε αρκετά καλά τα μυστικά του καλλωπισμού του τότε κόσμου. Αρώματα, κρέμες, καλλυντικά και γενικότερα είδη καλλωπισμού αναφέρονται πλέον και σε πολλές γραπτές πηγές

Αρχαία Ελλάδα:

Ισορροπία, λεπτότητα και αρμονία είναι οι λέξεις που θα μπορούσαν να χαρακτηρίσουν το μακιγιάζ και την εμφάνιση των αρχαίων Ελληνίδων που πίστευαν ότι τα καλλυντικά τα παρασκεύασε για πρώτη φορά η θεά Αφροδίτη και τα διέδωσε η Ωραία Ελένη.

Το μακιγιάζ των αρχαίων Ελληνίδων εδραιώθηκε από τον 5ο αιώνα π.Χ. και ήταν διακριτικό. Κύριο γνώρισμα του μακιγιάζ αυτού ήταν η ισορροπία των χαρακτηριστικών του προσώπου συνδυασμένη με τη φυσική απλότητα. Το χρώμα του δέρματος ήταν φωτεινό για ν'αντανακλά την καθαρότητα της ψυχής. Η φωτεινότητα επιτυγχάνονταν με το άπλωμα ανθρακικού μολύβδου, υλικό καταστρεπτικό για το δέρμα γ'αυτό και αργότερα αντικαταστάθηκε με υλικά λιγότερο καταστρεπτικά. Η τοποθέτηση γινόταν προσεκτικά, έτσι ώστε το δέρμα να φαίνεται φυσικό και όχι ψεύτικο. (<http://ingolden.gr/in>)

Τα μάγουλα τονίζονταν ελαφρά με απαλό κόκκινο χρώμα, το οποίο επανέφερε στο δέρμα τη ζωντάνια που είχε χαθεί από την τοποθέτηση του λευκού καλυπτικού. Η κόκκινη χρωστική προερχόταν από τους καρπούς, τα λουλούδια και μερικές φορές τις ρίζες διαφόρων φυτών, συγκεκριμένα από τη ρίζα του φυτού

έγχουσα ή άγχουσα. Το χρώμα του ήταν περισσότερο γήινο κόκκινο και όχι ροζέ, και το τοποθετούσαν στα μάγουλα σε σχήμα κύκλου.

Χρωμάτιζαν τα χείλη τους στην ίδια απόχρωση με το ρουζ, ενώ άλλες φορές πάλι χρωμάτιζαν έντονα μόνο τα χείλη τους. Τα κραγιόν της εποχής φτιάχνονταν από βερνίκιο και φυτικές ουσίες όπως φύκια και μούρα. Πρέπει να αναφερθεί ότι οι γυναίκες που είχαν καλή φήμη φορούσαν το κραγιόν με καλόγουστο και κομψό τρόπο, ενώ αντίθετα οι ιερόδουλες έβαφαν τα χείλη τους με πιο έντονα χρώματα. (Τσιγωνία,Μικελάτου,2010,σ.20-22)

Τα μάτια περιγράφονταν με λεπτή μαύρη γραμμή και το πάνω βλέφαρο καλυπτόταν με μαύρη σκιά, ή με κοκκινωπό καφέ, ενώ με πράσινο φωτιζόταν η περιοχή του τόξου των φρυδιών.

Οι βλεφαρίδες βάφονταν μαύρες, αν ήταν άτονες, ή απλά γυαλιζονταν και έπαιρνα σταθερό σχήμα με ένα μίγμα που φτιαχνόταν από ασπράδι αυγού, ρετσίνι και αμμωνία. Κάποιες γυναίκες φορούσαν ψεύτικες βλεφαρίδες.

Τα φρύδια τονίζονταν με μαύρο χρώμα από καπνιά. Η αντίθεση του άσπρου του βολβού των ματιών και της μαύρης χρωστικής έδινε καθαρότητα και βάθος στο βλέμμα χαρακτηριστικά των καλών και σκεπτόμενων ανθρώπων. Το στόμα δεν έπρεπε να προκαλεί μεγαλύτερη εντύπωση από τα μάτια.

Στην Αρχαία Ελλάδα, είχαν αναπτυχθεί, εκτός από το μακιγιάζ, και θαυμάσιοι τρόποι χτενίσματος και βαφής των μαλλιών, αλλά και φροντίδας του δέρματος και των νυχιών.

Μαλλιά:

Χρησιμοποιούσαν αρωματικά έλαια στα μαλλιά. Όταν άσπριζαν τα έβαφαν και οι γυναίκες και οι άνδρες. Ιδιαίτερη προτίμηση υπήρχε στο ξανθό χρώμα των μαλλιών που για το αποκτήσουν συχνά υπέβαλλαν σε ταλαιπωρία τα μαλλιά τους αλλά και τους ίδιους τους εαυτούς τους. Πίστευαν πως οι ακτίνες του ήλιου ξάνοιγαν το χρώμα των μαλλιών τους και γι' αυτό το λόγο αφού τα έλουζαν με κάποιο ειδικό καλλυντικό προϊόν, φτιαγμένο στην Αθήνα, κάθονταν 1 ώρα περίπου στον ήλιο με ακάλυπτο κεφάλι για να έχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα. (Σαββίδου,2008,σ. 23-25)

Υγιεινή στόματος:

Για την περιποίηση των δοντιών και γενικά για την καλή υγιεινή του στόματός τους χρησιμοποιούσαν την μαστίχα, η οποία έδινε υγεία και λάμψη στα δόντια, προστάτευε τα ούλα θεράπευε τις φλεγμονές του στόματος κ α. Συνήθως ήταν ακριβή εξ αιτίας των αντιβακτηριδιακών ουσιών της.

Σώμα:

Όπως προαναφέραμε δεν παραμελούσαν το σώμα τους. Το έτριβαν για να διεγείρουν την κυκλοφορία του αίματος και χρησιμοποιούσαν αρώματα άνδρες και γυναίκες. Οι άνδρες έκαναν μεγάλη χρήση αρωμάτων τα οποία είχαν αρκετά έντονη μυρωδιά. (Τσιγωνία,Μικελάτου,2010,σ.20-22)

Δερματογραφία:

Η δερματογραφία, γνωστή σήμερα ως τατουάζ, ήταν μια πολύ παλιά συνήθεια. Έκαναν στο σώμα ανεξίτηλα σχέδια για θρησκευτικούς και αισθητικούς λόγους. Χρησιμοποιούσαν τη βελόνα με χρώμα με ιδιαίτερη προσοχή και κατάφερναν έτσι να κάνουν μόνιμα σχέδια μέσα στην επιδερμίδα τους. Σήμερα η τεχνολογία το κάνει ακόμη πιο εύκολο και λιγότερο επώδυνο, παρόλο που η τεχνική παραμένει η ίδια.

* Οι γυναίκες που προέρχονταν από χαμηλότερες κοινωνικές τάξεις δεν χρησιμοποιούσαν χρώματα στο πρόσωπο.

* Οι πολεμιστές έβαφαν το πρόσωπο τους για να εκφοβίζουν τον εχθρό.
(<http://ingolden.gr/in>)

Αρχαία Ρώμη:

Στην αρχαία Ρώμη η κοινωνική καταξίωση ερχόταν μέσα από τον πλούτο και την επίδειξή του. Το μακιγιάζ, αναπόσπαστο μέρος της εμφάνισης των γυναικών, ήταν βαρύ και υπερβολικό. Το δέρμα φαινόταν σχεδόν άσπρο και όχι απλά φωτεινό.Στα μάγουλα τοποθετούνταν έντονο, κόκκινο χρώμα.

Τα μάτια είχαν παχύ, μαύρο περίγραμμα. Οι βλεφαρίδες βάφονταν έντονα μαύρες και συχνά προστίθονταν ψεύτικες. Τα φρύδια βάφονταν και αυτά μαύρα και παχιά, πολλές φορές αποτριχώνονταν και στη θέση τους σχηματίζονταν άλλα, επίσης, μαύρου χρώματος.Τα χείλη βάφονται με έντονο, κόκκινο χρώμα. (Σαββίδου,2008,σ.27)

Το μακιγιάζ υστερούσε σε τεχνική, αλλά η περιποίηση του προσώπου και του σώματος αποτελούσε πρωταρχικό μέλημα των γυναικών, αλλά και των ανδρών. Τα ρωμαϊκά λουτρά ήταν τα πρώτα πραγματικά κέντρα καλλονής, που μπορούσε κανείς να δεχτεί αισθητικές περιποιήσεις.

Στην αρχαία Ρώμη τέλος, την εμφάνιση συμπληρώνουν περίτεχνες κομμώσεις. Κότσοι, μπούκλες και κοτσίδες ήταν πολύ συνηθισμένα. Πάνω στα μαλλιά στερεώνονταν στολίδια και κοσμήματα. (Τσιγωνία,Μικελάτου,2010,σ.126)

Αρχαία Αίγυπτος:

Τα αιγυπτιακά ταφικά ευρήματα, δεν αφήνουν καμία αμφιβολία για το ότι το μακιγιάζ και η χρήση της περούκας, ήταν αναπόσπαστο μέρος της καθημερινής ζωής των ατόμων της ανώτερης κοινωνικής τάξης.

Το μακιγιάζ στην αρχαία Αίγυπτο είχε διπλή σκοπιμότητα.

Από τη μία να προβάλλει και να ομορφαίνει το πρόσωπο και τα χαρακτηριστικά του και από την άλλη να προστατεύσει το δέρμα από την επίδραση του καυτού ήλιου, του αέρα και της σκόνης.

Χαρακτηριστικό του μακιγιάζ αυτού είναι η έντονη αλλά αρμονική χρήση χρωμάτων και η πολύπλοκη τεχνική του. Οι γυναίκες χρησιμοποιούσαν ανοιχτότερου χρώματος καλυπτικό, για να δείξουν ότι δεν είχαν μείνει στον ήλιο, ενώ οι άνδρες χρησιμοποιούσαν καλυπτικό στο χρώμα του δέρματος.

Μερικές φορές οι γραμμές του περιγράμματος των ματιών ενώνονταν λίγο πιο έξω από την εξωτερική γωνία στους κροτάφους σχηματίζοντας μαύρο μικρό τρίγωνο με τη βάση του προς τα έξω και την κορυφή του να αγγίζει το τελείωμα του περιγράμματος. Στα βλέφαρα απλωνόταν πράσινη ή μπλε σκιά, ενώ συνηθισμένη ήταν η σχεδίαση έντονης πράσινης ή μπλε οριζόντιας γραμμής στη μέση του πάνω βλεφάρου, που έσβηνε στους κροτάφους.

Τα φρύδια τονίζονταν με μαύρο χρώμα, σχηματίζονταν παχιά και με καθοδική φορά στην εξωτερική πλευρά τους. Τα χείλη περιγράφονταν έντονα με πολύ σκούρο καφέ ή μαύρο χρώμα που έσβηνε σταδιακά προς το εσωτερικό τους, στην επιφάνειά τους τοποθετούσαν σκούρο κόκκινο χρώμα. Στα μάγουλα, επίσης, χρησιμοποιούσαν σκούρο κόκκινο χρώμα σε συνδυασμό με τα χείλη. Τα μαλλιά βάφονταν με κόκκινο χρώμα και πολύ συχνά χρησιμοποιούσαν περούκες από άνδρες για γυναίκες.

Στην Αρχαία Αίγυπτο ενδιαφέρονταν πολύ για την καθαριότητα και την υγιεινή του δέρματος και χρησιμοποιούσαν πλήθος καλλυντικών προϊόντων για το σκοπό αυτό.

Ινδιάνοι:

Το βάψιμο του προσώπου για τους Ινδιάνους της Αμερικής ήταν σημαντικό μέρος του πολιτισμού τους. Η κάθε φυλή είχε το δικό της τρόπο βαψίματος. Δεν

ήταν τόσο πράξη καλλωπισμού, όσο κοινωνικής διάκρισης και θρησκευτικού πνεύματος.

Για τις βαφές χρησιμοποιούσαν ρίζες, μούρα και φλοιούς δέντρων. Τα χρώματα είχαν ιδιαίτερη σημασία: το κόκκινο ήταν το χρώμα του πολέμου, το μαύρο το χρώμα της ζωής και το φορούσαν κατά τη διάρκεια πολεμικών προετοιμασιών. Το πράσινο ενίσχυε τη νυχτερινή όραση ενώ το κίτρινο ήταν το χρώμα του θανάτου.

Κίνα:

Στην Κίνα το μακιγιάζ και η προσεγμένη εμφάνιση αποτελούσε προνόμιο των γυναικών της υψηλής τάξης. Οι Κινέζες έφτιαχναν και χρησιμοποιούσαν πολλά καλλυντικά για τη φροντίδα και την υγιεινή του σώματος. Το μακιγιάζ με την αξιοποίηση του προσώπου ήθελε να παρουσιάσει την καθαρότητα και τη σεμνότητα της γυναίκας.

Το δέρμα που από τη φύση του είχε σκούρα κίτρινη χροιά βαφόταν άσπρο για να αποκτήσει λάμψη και φωτεινότητα. Στα μάγουλα, σε μεγάλη επιφάνεια, και στο μέτωπο, σε μικρότερη, απλωνόταν κόκκινο χρώμα σαν ένδειξη υγείας. Τα μάτια περιγράφονταν με μαύρο χρώμα και τα φρύδια ήταν λεπτά ανοδικά και καλοσχηματισμένα. Τα χείλη τα προτιμούσαν κοντά και στρογγυλεμένα, για να προσδίδουν τρυφερότητα και ζωντάνια.

Τα περιποιημένα νύχια ήταν αξιοζήλευτα. Τα μαλλιά χτενίζονταν κότσο και στερεωνόταν στην κορυφή του κεφαλιού και στολιζόταν με δύο καρφίτσες.

Ιαπωνία:

Το παραδοσιακό μακιγιάζ μιας γκέισας αποτελείται από μια παχιά λευκή βάση, με κόκκινο κραγιόν και κόκκινες και μαύρες αποχρώσεις γύρω από τα μάτια και τα φρύδια.

Αρχικά, η λευκή μάσκα βάσης γινόταν με μόλυβδο, αλλά μετά την ανακάλυψη ότι δηλητηρίασε το δέρμα και προκαλούσε τρομερά δερματικά προβλήματα, αντικαταστάθηκε με σκόνη ρυζιού.

Το βάψιμο άλλαζε σχετικά ανάλογα με το που θα παρευρίσκονταν αλλά και από την ηλικία τους, μαθητευόμενες ή μεγαλύτερες. (<http://maquillage-geisha-istoria-kai-ekseliksi-dealway.gr-ingolden.gr/>)

Μεσαίωνας:

Στο Μεσαίωνα, 476 μ.Χ - 1492 μ.Χ, το μακιγιάζ είναι πολύ απαλό και διάφανο, χωρίς καθόλου ένταση και σκοπό είχε να προβάλλει μόνο τη φυσική λάμψη του ατόμου. Η προσεγγμένη εμφάνιση θεωρούνταν αμαρτία και απαγορεύονταν, τουλάχιστον για τα χαμηλά κοινωνικά στρώματα. Το μακρόστενο πρόσωπο χωρίς γωνίες θεωρούνταν ιδανικό, γιατί το ύψος του μετώπου προσέδιδε πνευματικότητα. Τα μαλλιά τραβιόνταν προς τα πίσω ή αποτριχώνονταν για την επίτευξη αυτού του στόχου. Τα φρύδια αποτριχώνονταν τελείως, ή σχημάτιζαν λεπτή γραμμή για τον ίδιο στόχο. Το χρώμα του δέρματος ήταν διάφανο-λευκό. Οι μαυρισμένες γυναίκες θεωρούνταν χαμηλότερης κοινωνικής τάξης. Για δέρμα λευκό φορούσαν μπογιά μολύβδου που διαλυόταν στο νερό ή πούδρα. Συχνά προκαλούσαν αιμορραγία στον εαυτό τους για να πετύχουν τη χλωμή επιδερμίδα. Μία από τις πιο δημοφιλείς πούδρες ονομαζόταν "Aqua Tofana", που ήταν πούδρα αρσενικού. Η πούδρα ήταν δηλητηριώδης και αρκετές γυναίκες έχασαν τη ζωή τους. Τα μάτια τονίζονταν ελαφρά σε αμυγδαλωτό σχήμα, ενώ οι βλεφαρίδες ήταν σχεδόν ανύπαρκτες. Τα χείλη και τα μάγουλα ήταν ελαφρά χρωματισμένα. Πιο έντονο μακιγιάζ έκαναν οι γυναίκες ελευθέρων ηθών. (Σαββίδου,2008,σ.30-31 και Τσιγωνία,Μικελάτου,2010,σ.127)

Αναγέννηση:

Στην Αναγέννηση,14^ο-17^ο αιώνα, το μακιγιάζ γίνεται πιο έντονο. Παρατηρούμε ότι το πρόσωπο και τα χαρακτηριστικά του τονίζονταν και φωτίζονταν έντεχνα.Τα μάτια μεγεθύνονταν και τονίζονταν με μαύρο περίγραμμα σε αμυγδαλωτό σχήμα. Τα μάγουλα βάφονταν λαμπερό κόκκινο-βυσσινί χρώμα και τα χείλη κοκκίνιζαν αμυδρά. Η καθαριότητα και η περιποίηση του δέρματος με καλλυντικά προϊόντα επιβάλλονταν.

17^{ος} αιώνας:

Το μακιγιάζ στον 17ο αιώνα δεν ανθεί. Επιδιώκονταν η σοβαρότητα και η μεγαλοπρέπεια που εκδηλώνονταν κυρίως μέσα από το ντύσιμο και το χτένισμα. Μεγάλη προσοχή δινόταν στην εμφάνιση των χεριών και στην περιποίηση του δέρματος. Χρησιμοποιούνταν μόνο άσπρη πούδρα για λεύκανση του δέρματος και μεγεθύνονταν ελαφρά τα μάτια με μαύρο περίγραμμα. (Σαββίδου,2008,σ.40)

18^{ος} – 19^{ος} αιώνας:

Η περίοδος του 18^{ου} αιώνα μπορεί να ονομαστεί και περίοδος της υπερβολής. Το δέρμα του προσώπου καλύπτονταν από παχύ στρώμα άσπρης κρέμας που είχε σαν βάση το άσπρο κερί. Στα μάγουλα τοποθετούνταν έντονο

κόκκινο χρώμα σε σχήμα κύκλου αρκετά χαμηλά. Τα φρύδια ήταν φυσικά και ένα διάφανο γυαλιστερό υλικό απλωνόταν στο πάνω βλέφαρο. Τα χείλη βάφονταν έντονα κόκκινα.

Το μόνο χαρακτηριστικό που τονιζόταν ήταν τα μάτια που μεγεθύνονταν με περίγραμμα. Τα φρύδια δεν αποτριχώνονταν καθόλου, ήταν παχιά και τονίζονταν ακόμα περισσότερο με μαύρο χρώμα. Στα μάγουλα και στα χείλη δεν χρησιμοποιούσαν χρώμα. Λέγεται ότι οι γυναίκες αυτής της εποχής δάγκωναν τα χείλη τους και τσιμπούσαν τα μάγουλά τους για να τους δώσουν φυσικό χρώμα.

Τον 18ο αιώνα, ο Λουδοβίκος ο 15ος έκανε «της μόδας» για τους άνδρες να φορούν make-up από μόλυβδο. Επίσης και οι θεατρικοί ηθοποιοί φορούσαν μια βαριά λευκή βάση. (Τσιγωνία,Μικελάτου,2010,σ.130-132)

Στο σημείο αυτό οφείλουμε να κάνουμε κάποιες γενικές παρατηρήσεις σε σχέση με τη χρήση των καλλυντικών μέχρι την βιομηχανική επανάσταση. (Πάπυρος Λάρους Μπριτάνικα,1997,σ.106)

- Μέχρι την βιομηχανική επανάσταση τα καλλυντικά πολύ λίγο είχαν εξελιχθεί σε σχέση με τα βασικά συστατικά τους . Όλα τα συστατικά ,ζωϊκής ή ορυκτής προέλευσης συναγωνίζονταν να εκφράσουν το αισθητικό ιδεώδες της εποχής :τη λευκότητα και την ξανθότητα .
- Η ιστορία της αισθητικής φροντίδας και κατά συνέπεια και του μακιγιάζ ερμηνεύεται από δυο τύπους αντίθετων κοινωνιών : α. των κοινωνιών που ύμνησαν τις χάρες του σώματος και β.των κοινωνιών που , στο όνομα ορισμένων πνευματικών αξιών ή κοινωνικών ταμπού , έριξαν ένα πέπλο ντροπής σ αυτή την πλευρά της ζωής . Στην πρώτη κατηγορία βρίσκονται η Αίγυπτος ,η Ρώμη ο μουσουλμανικός κόσμος ,η Γαλλία της Αναγέννησης και του 18^{ου} αιώνα ενώ στο δεύτερο βρίσκονται ο χριστιανικός κόσμος του Μεσαίωνα και του 19^{ου} αιώνα .
- Η παραγωγή και η διάδοση των υλικών , των μεθόδων και των τεχνικών της περιποίησης ακολουθεί την πορεία των εμπορικών δρόμων που ένωναν την Ανατολή με τη Δύση , τον Παλιό με το Νέο κόσμο , τον δρόμο των Σταυροφοριών από την Ευρώπη προς την Ανατολή . Οι διαδρομές αυτές θα οδηγήσουν στη βιομηχανοποίηση της παραγωγής στον 20^ο αιώνα από βιοτεχνική που ήταν μέχρι το τέλος του 19^{ου} αιώνα.

3.2.β Το μακιγιάζ στον 20^ο αιώνα:

(www.beautyview.gr, www.womland.com)

Στη διάρκεια αυτού του αιώνα η βιομηχανοποίηση της παραγωγής των υλικών περιποίησης προκαλεί ελάττωση του κόστους παραγωγής και κατά συνέπεια κάνει προσιτή τη χρήση τους σε μεγάλες ομάδες πληθυσμού . Ωστόσο η πλήρης βιομηχανοποίηση της παραγωγής δεν θα γίνει παρά μετά τη λήξη του 2^{ου} Παγκοσμίου πολέμου . Από τότε μέχρι σήμερα η περιποίηση του προσώπου και του σώματος δεν θα είναι πλέον προνόμιο μόνο συγκεκριμένων κοινωνικών τάξεων αλλά εξαπλώνεται σε όλο τον πληθυσμό . Εξ άλλου η δημοσιότητα , η διαφήμιση , τα πρότυπα από τα Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας έφεραν μια πραγματική επανάσταση στην περιποίηση με ότι θετικό και αρνητικό αυτό συνεπάγεται . Πιο συγκεκριμένα όπως περιγράφεται αναλυτικά στην εργασία των Μεχμέτογλου, Μελιζ και Μουρατίδου, Ιωάννας με τίτλο «Καλλυντικά στην αρχαιότητα» σημειώνουμε ότι :

Αρχές του 20^{ου} αιώνα ίσως είναι η πρώτη φορά, από την αρχαιότητα που η περιορισμένη χρήση των καλλυντικών προϊόντων και του μακιγιάζ έγινε παντού παραδεκτή, κοινωνικά και ηθικά. Σ' αυτό συντέλεσαν η επιταχυμένη χειραφέτηση των γυναικών, το σπάσιμο των φραγμών των κοινωνικών τάξεων, η εξέλιξη στην παρασκευή των κοσμητικών προϊόντων, η ελεούθηρη διάθεση του και γενικά η άνθιση της βιομηχανίας της ομορφιάς. Σ' όλη την διάρκεια του αιώνα αυτού, η μόδα του μακιγιάζ διαφοροποιήθηκε πολλές φορές δημιουργώντας κάθε φορά ένα καινούριο στυλ γυναικείας ομορφιάς.

Στις αρχές του αιώνα η γυναίκα εμφανίζεται πολύ ελεύθερη στη χρήση του μακιγιάζ, το οποίο επηρεάζεται από το στυλ των τελευταίων χρόνων του 19^{ου} αιώνα. Η επιδερμίδα είναι λευκορόδινη και συνιστάται για την διατήρηση της λευκότητας, αποφυγή έκθεσης της στον ήλιο. Η τοποθέτηση του ρουζ γίνεται ανάμεσα από δύο πουδραρίσματα, ώστε το κόκκινο και το άσπρο να ανακατεύονται καλά και να δίνει την εντύπωση του φυσικού ρόδινου. Τα μάτια είναι μεγάλα, φωτεινά, με φρύδια παχιά και καλοβαμμένα, που σχηματίζουν ένα τέλειο τόξο. Απορρίπτονται τα ευθύγραμμα φρύδια, γιατί δίνουν την έκφραση έκπληξης στο πρόσωπο, όπως επίσης και τα ενωμένα πάνω από την μύτη γιατί το σκληραίνουν. Το στόμα είναι μικρό με γεμάτα χείλη. Ιδιαίτερη φροντίδα συνιστάται για τα χείλη ώστε να είναι κόκκινα χωρίς την χρήση χρώματος.

1920

Την δεκαετία του 1920 διαφοροποιείται η εικόνα της γυναικείας ομορφιάς.

Τα φρύδια γίνονται εξαιρετικά λεπτά και μακριά με καθοδική γραμμή προς το τελείωμα. Ακόμη αποτριχώνονται και τελείως πουξανασηματίζονται με μολύβι. Τα

μάτια σκιάζονται ιδιαίτερα το βράδυ καλύπτοντας όλη την πάνω βλεφαρική περιοχή μέχρι τα φρύδια. Ενώ την ημέρα χρησιμοποιείτε η λανολίνη πάνω στα βλέφαρα για να δόση λάμψη. Το στόμα είναι μικρό με γεμάτα χείλη που σχηματίζουν τόξο, βαμμένα με έντονο κόκκινο χρώμα, ενώ πρόσθεταν ψεύτικη ελιά στην περιοχή των ματιών ή των χειλιών. Οι "βαμπς" (vamps) της εποχής πρόσθεταν στην κάτω βλεφαρική περιοχή μουντζουρωμένη μαύρη γραμμή. Μάσκαρα στις βλεφαρίδες, που πολλές φορές στις άκρες τους είχαν κερύ, ώστε να κρατά περισσότερο προϊόν και να φαίνονται πυκνότερες. Το 1920, η βιομηχανοποίηση έφερε μια νέα ευημερία πρώτα στην Αμερική και στη συνέχεια και σε όλο τον δυτικό κόσμο κυρίως. Οι γυναίκες είχαν επηρεαστεί από τα ρούχα, το μακιγιάζ και το χτένισμα των σταρ των ταινιών του βουβού κινηματογράφου. Ως αποτέλεσμα αυτού άρχισαν να κουρεύουν τα μαλλιά τους πολύ κοντά και να χρησιμοποιούν σκιές ματιών, κραγιόν και ρουζ. Άρχισαν να κατασκευάζονται ποικιλίες από κρέμες, λάδια και λοσιόν για το δέρμα, τα μαλλιά και την φροντίδα του δέρματος. Τα μεγάλα μαγαζιά των πόλεων των Η.Π.Α. αποκτούν ισοτιμία ομορφιάς, λανσάροντας νέες θεραπείες όλων των ειδών, τις οποίες οι Αμερικανίδες σπεύδουν να δοκιμάσουν. Επι ώρες, οι γυναίκες ανέρχονται μάσκες με βάση τον πηλό και σε χέρια κάνουν αποτριχώσεις και εντριβές με διάφορους μεθόδους.

1930

Κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του 1930, οι άνδρες και οι γυναίκες επηρεάζονται πλέον σχεδόν αποκλειστικά από τα ΜΜΕ, που εισβάλλουν δυναμικά στην καθημερινότητα των ανθρώπων. Οι εφημερίδες, τα περιοδικά, το ραδιόφωνο, όπως και ο κινηματογράφος κρατούσαν τους ανθρώπους ενήμερους για τη μόδα τις ΗΠΑ, καθώς και σε όλο τον κόσμο. Επίσης η διεθνής καλλυντική βιομηχανία οφείλεται σε μεγάλο βαθμό από τις επιστημονικές προόδους που πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια του πολέμου. Κάνουν την εμφάνιση τους τα πρώτα είδη ευρείας κατανάλωσης σαμπουάν, κρέμες, αντηλιακά λάδια. Όμως, η χωρίς κανόνες χρήση καλλυντικών ήταν αιτία ασθενειών ακόμη και θανάτων σε πολλές γυναίκες. Τότε εμφανίστηκε το Pure Food and Drug Cosmetic Act (νόμος πάνω στη αγνότητα των τροφών και των καλλυντικών). Στους όρους αυτού του νόμου, η δημοσίευση της λίστας των καλλυντικών για όλα τα προϊόντα, γίνεται υποχρεωτική. Την δεκαετία του 1930 η επιχείρηση "ομορφιά" γίνεται μια ακμαία βιομηχανία, το μακιγιάζ είναι πιο τέλειο και τα χρώματα είναι καλύτερα και περισσότερα. Έτσι δημιουργείται το "sophisticated look" που είναι ένα στυλ εξεζητημένο με φρύδια αποτριχωμένα και βαμμένα σε σχήμα λεπτού τόξου. Οι βλεφαρίδες μαυρίζονται ενώ στα βλέφαρα τοποθετούνται σκιές, σε μπλε, πράσινο, βιολέ, καφέ, μαύρο, ασημί χρώμα. Το στόμα είναι πιο μεγάλο, με αρκετά τονισμένο τόξο των χειλιών. Το χρώμα είναι φωτεινό, έντονο κόκκινο. Ήδη οι τολμηρές γυναίκες χρησιμοποιούν ψεύτικες βλεφαρίδες, ενώ χρησιμοποιείται το ειδικό

ψαλίδι για το γύρισμα των φυσικών βλεφαρίδων. Η μάσκα υγρό ή στερεοποιημένο σε μπλε, μπλε-πράσινο καφέ και μαύρο χρώμα.

1940

Οι γυναίκες αυτής της δεκαετίας, σε σχέση με την προηγούμενη δεκαετία, είναι πιο φυσικές και απλές εξαιτίας της τρομερά άσχημης κατάστασης. Ο Β΄ Παγκόσμιος πόλεμος επηρέασε σε μεγάλο βαθμό τις ζωές εκατομμυρίων ανθρώπων, αλλά και την εξωτερική εμφάνιση αυτών. Οι προτεραιότητες της ζωής αλλάζουν, η γυναίκα αναγκάζεται να βγει από το σπίτι, να δουλέψει, να αγωνιστεί. Έτσι το πρόσωπο γίνεται πιο φυσικό με κυρίαρχο στοιχείο τα φρύδια, που γίνονται παχιά σε σχήμα τόξου. Τα χείλη είναι μεγαλύτερα και τονίζονται έξω από το φυσικό περίγραμμα τους με θερμά κόκκινα χρώματα. Τα μάτια διακριτικά βαμμένα με γήινα χρώματα και έχουν τονισμένες με μάσκα μόνο τις βλεφαρίδες του πάνω βλεφάρου σε καφέ και σκούρο πράσινο χρώμα. Στο τέλος της δεκαετίας αναβιώνει η μόδα των "ratches", τα οποία διατίθενται πολλά μαζί σε κουτάκια με διάφορα σχέδια, ώστε να χρησιμοποιείται κάθε φορά διαφορετικό σχήμα. Τα σχέδια ήταν αστέρια, τρίγωνα, καρδιές, μισοφέγγαρα, βέλη και πολλά άλλα και σκοπό είχαν φυσικά να προκαλέσουν την προσοχή στην ωραία εμφάνιση του ατόμου. Στο τέλος του Β΄ Παγκόσμιου πολέμου, τα αρώματα αποτελούν προνόμιο της μπουρζουαζίας. Το Παρίσι ξαναγίνεται το επίκεντρο όλων νέων τάσεων στη μόδα των αρωμάτων, των καλλυντικών και των προϊόντων περιποίησης. Το 1945 η Lancaster λανσάρει την πρώτη σειρά προϊόντων περιποίησης για το δέρμα. Αυτή η σειρά δίνει ιδιαίτερη έμφαση στα προϊόντα ντεμακιγιάζ και στις μάσκες, η φόρμουλα των οποίων εμπνέεται από εκείνες που χρησιμοποιήθηκαν στις φάρμες ομορφιάς, τις οποίες η Lancaster δημιούργησε παντού στη Ευρώπη.

1950

Η τάση του μακιγιάζ την δεκαετία του 1950 σύμφωνα με την "Vongue" ήταν: ανοιχτόχρωμο δέρμα, σκούρα χείλη και μάγουλα χωρίς ρουζ. Η στερεοποιημένη πούδρα επιστρέφει. Μεγάλη επανάσταση έγινε στο μακιγιάζ των ματιών που την εποχή αυτή ήταν επιθετικά αφύσικο. Σκιές, μολύβι, μάσκα και πάνω απ' όλα περίγραμμα των ματιών δημιουργούν καινούργιο στυλ των ελαφίσων ματιών "Doe-eyed look". Με μολύβι περιγράφονται τα μάτια σε αμυγδαλωτό σχήμα, προεκτείνοντας τις γωνίες, το πάνω βλέφαρο σκιάζεται με χρώματα, που συνδυάζονται με το χρωματικό τύπο και το φόρεμα του ατόμου, οι βλεφαρίδες σκουραίνουν με μάσκα, το χρώμα του οποίου είναι ανάλογο των σκιών που χρησιμοποιήθηκαν στο βλέφαρο. Τα χείλη υποβαθμίζονται ενώ τα φρύδια λεπτά, βάφονται ανοδικά που ακολουθεί το σχήμα των ματιών. Με την έμφαση που δόθηκε στα μάτια, η αγορά κατακλύστηκε με μάσκα, σκιές ματιών, μολύβια όλα

σε συνδυασμένες αποχρώσεις. Με μπλε π.χ. eyeliner χρησιμοποιείτε βιολέ μάσκαρα και σκιές ματιών σε μωβ και βιολε χρώματα.

1960

Το 1960 ξεκινά ο αγώνας της απελευθέρωσης από κάθε τι που καταπιέζει τους νέους. Αλλάζει η μόδα στην κόμμωση, στο μακιγιάζ ακόμα και στα ρούχα επηρεασμένη από τους Ευρωπαίους σχεδιαστές. Supermini, διάφανα ρούχα τρελά χρώματα και η καύση των στήθδεσμων ως ένδειξη διαμαρτυρίας! Η μόδα ήταν χαρούμενη, ανάλαφρη, λουλουδάτη και πολύχρωμη. Ινστιτούτα καλλονής εξοπλισμένα με όλες τις υπηρεσίες γνώρισαν ιδιαίτερα μεγάλη άνθιση και η φροντίδα του δέρματος και το κλινικό μακιγιάζ ήρθαν στο προσκήνιο. Πολλές οικογένειες χρησιμοποιούσαν μια μεγάλη συλλογή καλλυντικών και προϊόντων περιποίησης που πρόσφεραν οι βιομηχανίες καλλυντικών. Φον-ντε-τεν ή βάσεις μακιγιάζ, καθαριστικά, κρέμες, λοσιόν, υδατικά και μια ποικιλία κραγιόν, ρουζ για τα μάγουλα και σκιές ματιών κατέκλυσαν την αγορά.

Η δεκαετία του 1960 χαρακτηρίζεται από πολλές εναλλαγές γενικά στο μακιγιάζ, ιδιαίτερα όμως στο μακιγιάζ των ματιών. Το φυσικό μακιγιάζ, που επανεμφανίζεται από καιρό σε καιρό, πιθανόν σαν αντίδραση εναντίον των πολύ εξεζητημένων κατά καιρούς τάσεων, είναι στη μόδα και στις αρχές του '60, αλλά η φυσικότητα του θα μπορούσε να θεωρηθεί σχετική. Τα παιδιά των λουλουδιών, "οι hippies" υποστηρικτές της φυσικής, της ανέμελης ζωής, εκπροσωπούν το φυσικό μακιγιάζ, με πρόσωπο τρυφερό, δροσερό με λίγο ή σχεδόν καθόλου μακιγιάζ, με λουλούδια στο πρόσωπο και στο σώμα. Τα μάτια εξακολουθούν να τονίζονται. Το πάνω βλέφαρο περιγράφεται με παχιά μαύρη γραμμή, φωτίζεται με γαλαζοπράσινο χρώμα και σκιάζεται με σκούρο καφέ. Τα φρύδια βάφονται μαύρα ενώ οι γωνίες του χείλους τονίζονται δίνοντας στα χείλη ανοδικό σχήμα. Γύρω στο 1963 κάνουν την εμφάνιση τους οι "Blushers" που είναι ροζ σε υγρή, κρεμώδη και στερεοποιημένη μορφή. Οι απαλοί τόνοι τους στην περιοχή των φρυδιών, στο μέτωπο, στη μύτη, στο πιγούνι, στη γραμμή των μαλλιών δίνουν φυσική εμφάνιση και γεμάτη λαμπερή υγεία. Αυτήν την χρονιά τα χείλη είναι έντονα. Τα χρώματα που χρησιμοποιούνται είναι τα παστέλ και κυρίως οι ροζέ αποχρώσεις. Στα μάτια έχει εγκαταλειφθεί το αμυγδαλωτό σχήμα, τονίζεται περισσότερο το κέντρο τους με Eyeliner, οι σκιές είναι φωτεινές για το κινητό βλέφαρο, ενώ οι γκριζωπές και γενικά οι σκούρες συγκεντρώνονται στην περιοχή του ματιού. Οι βλεφαρίδες μυρίζονται όπως και τα φρύδια. Στα πρώτα χρόνια της δεκαετίας του '60 το παραμελημένο στοιχείο του προσώπου ήταν τα χείλη, το 1965 τα φρύδια είναι αυτά που αρχίζουν να παραμελούνται ή να εξαφανίζονται. Έτσι αποχρωματίζονται, βάφονται με ανοιχτό χρώμα ή αποτριχώνονται. Τα μάτια εξακολουθούν να αποτελούν το σημείο του όλου μακιγιάζ. Στο πάνω βλέφαρο η γραμμή του Eyeliner είναι πιο πλατιά σε σκούρο χρώμα, προεκτείνεται έξω από την γωνία των ματιών, το κινητό βλέφαρο

φωτίζεται με λευκό, ενώ η πτυχή σκιάζεται με σκούρο χρώμα. Οι βλεφαρίδες βάφονται με παχύ στρώμα μάσκαρα. Οι ψεύτικες βλεφαρίδες θεωρούνται απαραίτητο συμπλήρωμα του μακιγιάζ και πολλές φορές τοποθετούνται διπλές, όπως επίσης και στο κάτω βλέφαρο. Η δεκαετία αυτή αρακτηρίζεται από την λάμψη, την ακτινοβολία και όχι μόνο στα φορέματα αλλά και στο μακιγιάζ όπου εμφανίζονται τα γυάλινα μεταλλικά χρώματα για τα μάτια και τα χείλη (1967). Το πρόσωπο αποκτά ιδιαίτερη λάμψη από την χρησιμοποίηση τόσο της χρωματισμένης βάσης όσο και την περλέ χρωματισμένη πούδρα. Ψεύτικες βλεφαρίδες μαζί με πέρλες και άλλα γυαλιστερά σχήματα τοποθετημένα στο κινητό βλέφαρο ή σε όλη τη περιοχή των ματιών χρησιμοποιούνται για να τα διακοσμήσουν.

1970

Η δεκαετία του 1970 παρουσιάζει μεγάλες διακυμάνσεις στο μακιγιάζ και γενικά στην εμφάνιση των ανθρώπων. Καθώς υπάρχει και ποικιλία χρωμάτων και προϊόντων περιποίησης και φροντίδας του σώματος. Το μακιγιάζ εντυπωσιακό και γεμάτο φαντασία, όπως από τις δύο τάσεις, τις τελείως αντίθετες μεταξύ τους, που εμφανίστηκαν μαζί με το μακιγιάζ των καθημερινών ανθρώπων. Τα παιδιά των λουλουδιών απέβαλαν το φυσικό μακιγιάζ που ξεκίνησε στην δεκαετία του '60 και συνεχίστηκε και στη δεκαετία του '70. Ανέμελο, τρυφερό πρόσωπο με λίγο ή καθόλου μακιγιάζ και με ζωγραφισμένα λουλούδια στο πρόσωπο, στο σώμα και στα χέρια (hippies) είναι η έκφραση αυτού του συρμού. Το στυλ των "runks" που παρουσιάζεται στα μέσα της δεκαετίας και συνεχίζεται και στις αρχές της δεκαετίας του '80, θέλει φρύδια αποτριχωμένα και ξανασχεδιασμένα σε ανοδική φορά, μάτια γεμάτα χρώμα (μοβ, πορτοκαλί, κίτρινο, μαύρο, κόκκινο), τοποθετημένο ανοδικά και παράλληλα με τα φρύδια. Έντονο μαύρο eyeliner που προεκτείνεται πέρα από το εξωτερικό άκρο των ματιών με παράλληλη διεύθυνση προς τα φρύδια. Το ρουζ ανύπαρκτο, έντονο περίγραμμα στα χείλη με μαύρο ή σκούρο μολύβι και κραγιόν έντονο μελανί, μαύρο, ηλεκτρικό, πορτοκαλί, κίτρινο. Χρωματισμένη βάση πολύ ανοιχτή, το ίδιο και η πούδρα. Το συνηθισμένο μακιγιάζ αυτής της δεκαετίας χαρακτηρίζεται από αποτριχωμένα φρύδια ανοιχτού χρώματος. Το όλο μακιγιάζ απέχει από το φυσικό και είναι περισσότερο σοφιστικέ, με ροζ, τριανταφυλλί και δαμασκηνί χρώματα στα μάτια, στα οποία δημιουργείται η εντύπωση του "φωτοστέφανου". Τα γήινα χρώματα χρησιμοποιούνται στα πρώτα χρόνια της δεκαετίας, ενώ προς το τέλος δίνεται έμφαση στα μάτια, με χρώματα όπως το κόκκινο του κρασιού, το κρεμεζί (ψυχρό κόκκινο), φούξια, ψυχρό ροζ, ιδιαίτερα το χρυσό, ασημί ή του χαλκού. Μάσκαρα, μουτζουρωμένο περίγραμμα ματιών, ιδιαίτερα στο κάτω βλέφαρο χωρίς σκληρές γραμμές. Χείλη περιγραμμένα με μολύβι, κραγιόν στην αρχή γήινα χρώματα, στο τέλος ψυχρά κόκκινα. Στον τομέα των προϊόντων περιποίησης το φυσικό νερό κάνει δυναμική επιστροφή και οι

μάσκες γνωρίζουν τεράστια επιτυχία στις Η.Π.Α. Πολλές γυναίκες επιλέγουν παρασκευάσματα δικής τους κατασκευής, γυρίζοντας της πλάτες σε προϊόντα που πωλούνται στο εμπόριο. Ένα βιβλίο που δημοσιεύτηκε με τον τίτλο "Καλλυντικά στη κουζίνα", προτείνει συνταγές για μάσκες που μπορεί να τις φτιάχνει μόνος του όπως η μάσκα "Marigold", η οποία γίνεται με βάση ανθών χαμομηλιού, νερού, καρότου και σπόρων σιταριού με σκοπό την περιποίηση και ενυδάτωση του δέρματος.

1980-1990

Οι δεκαετίες του 1980 και 1990 έφεραν σημαντικές αλλαγές στο χώρο της μόδας, του μακιγιάζ και της κόμμωσης. Τα εργαστήρια καλλυντικών συνεχίζουν να προσφέρουν καινούργια προϊόντα για όλο το σώμα. Πλέον όλοι οι άνθρωποι γνωρίζουν και είναι καλύτερα πληροφορημένοι για την φροντίδα σώματος, καθώς και για τη χρήση καλλυντικών.

Η δεκαετία του '80 χαρακτηρίζετε ως δεκαετία των γιάπης. Το μακιγιάζ της δεκαετίας είναι δυνατό,τολμηρό και ιδιαίτερα γοητευτικό. Τα πρώτα χρόνια της δεκαετίας του '80 το μακιγιάζ συνεχίζει να επηρεάζεται από το στυλ των runks που ξεκίνησε την δεκαετία του '70. το πρόσωπο εμφανίζεται ανοιχτό, αναιμικό σχεδόν, χωρίς ρουζ, μάτια καρβουνιασμένα και χείλη βαμμένα με μαύρο και μωβ χρώμα. Το χρώμα στα μαλλιά είναι ξεβαμμένο ξανθό ή βαμμένα μαύρα με γραμμές ή σημεία στα χρώματα με πράσινο ή πορτοκαλί. Παράλληλα όμως με αυτό το στυλ υπάρχει και το φυσικό μακιγιάζ. Τα φρύδια έχουν φυσικό σχήμα με απαλό χρώμα ενώ δεν υπάρχουν έντονες γραμμές γύρω από τα μάτια, όπου το μολύβι τις περισσότερες φορές δεν χρησιμοποιείται καθόλου. Τα χείλη και τα μάγουλα χρωματίζονται απαλά, όπως επίσης τα χρώματα που χρησιμοποιούνται στα μάτια είναι παστέλ και σχεδόν δεν διακρίνονται. Το 1986 έχουμε την κυριαρχία των μπρονζε χρωμάτων στα μάτια, χείλη, μάγουλα, ενώ το 1987 αντικαθίστανται από καινούργια ματ χρώματα διαφορετικής υφής. Όμως η ροζ απόχρωση εξακολουθεί να είναι στη μόδα. Τα φρύδια όχι μόνο είναι σκούρα αλλά βουρτσισμένο προς τα πάνω για να φανούν έντονα και πλούσια, ενώ τα μάτια περιβάλλονται με σκούρα χρώματα, τα μάγουλα και τα χείλη είναι σχεδόν φυσικά.

Η δεκαετία του '90 χαρακτηρίζεται από τη νοσταλγική επιστροφή στα μακιγιάζ των άλλων δεκαετιών. Στις αρχές της δεκαετίας ξαναζεί το μακιγιάζ του 1960 με τις ψεύτικες βλεφαρίδες και το έντονο περίγραμμα των ματιών. Τα φρύδια για ένα διάστημα αποτριχώνονται και ξανασχεδιάζονται σε λεπτή καμπύλη. Μέχρι το 1994 στην μόδα είναι τα μεγάλα γεμάτα χείλη, για τον σκοπό αυτό το περίγραμμα των χειλιών ξεφεύγει από τα φυσικά του όρια για να αυξηθεί μ'αυτόν τον τρόπο το μέγεθος και ο όγκος τους. Το ίδιο επιτυγχάνεται με την εφαρμογή των ενέσεων

σιλικόνης. Στην δεκαετία αυτή επανεμφανίζεται η μόδα του '30 και του '50. Έτσι άλλοτε δίνεται έμφαση στα μάτια, άλλοτε στα χείλη η και στα δύο με την χρησιμοποίηση των άριστης ποιότητας προϊόντων αυτής της δεκαετίας.

Το μακιγιάζ των τελευταίων χρόνων εμφανίζεται αρκετά διαφοροποιημένο από εποχή σε εποχή. Άλλοτε παρουσιάζεται έντονα τολμηρό, πολλές φορές εκκεντρικό με την δημιουργία πάνω στο πρόσωπο ειδικών σχημάτων η παιδικού σχεδίου με το επιδέξιο πέταγμα του χρώματος σε διάφορα σημεία του προσώπου.

Τα χρώματα είναι λαμπερά ανταύγειες. Ειδικά γκλίτερς τοποθετούνται στα μάτια , στα χείλη, σε διάφορα σημεία του προσώπου και σε ντεκολτέ. Όμως το μακιγιάζ εξακολουθεί να εξελίσσεται όπως και τα προϊόντα περιποίησης. Όμως πολλά από τα συστατικά που χρησιμοποιούνται για την Παρασκευή τους δεν έχουν αλλάξει και είναι γνωστά από την εποχή των Αιγυπτίων όπως π.χ. ταλκ, κερί, οξείδια είναι του σιδήρου, ώχρα κλπ. Αυτό όμως που πράγματι έχει αλλάξει είναι ότι η μόδα δεν μπορεί πλέον να επιβάλλει τον τρόπο με τον οποίο ένα πρόσωπο θα φανεί. Χιλιάδες προϊόντα και τεχνικές υπάρχουν για να εξασφαλίσουν ότι, μια γυναίκα μπορεί να τονίσει τα χαρακτηριστικά του προσώπου της και να επιβάλει ότι έχει χωρίς αυτό να φαίνεται ξένο και αφύσικο.

4^ο Κεφάλαιο

4 . Τα ψυχολογικά δεδομένα

4.1 Η ψυχολογία των αθλητών

«Λύγισε» από το άγχος της, η 15χρονη Ολυμπιονίκης του καλλιτεχνικού πατινάζ στο Σότσι!

<<Αν και τα μίντια τείνουν να παρουσιάζουν την Tonya Harding ως το μοναδικό κακό κορίτσι του αθλήματος, το περιοδικό People είναι γεμάτο με ιστορίες για τις τραγικές μάχες των αθλητριών του καλλιτεχνικού πατινάζ με τον εθισμό, την κατάθλιψη και τα οικονομικά προβλήματα.>> (<http://www.vice.com/gr/read/to-kallitexniko-patinaz-katastrefei-zoes>)

Παράλληλα με τη εξέλιξη του σύγχρονου αθλητισμού διάφοροι επιστημονικοί κλάδοι εξελίσσονται επίσης στην προσπάθεια των εξειδικευμένων επαγγελματιών αλλά και των επιστημόνων προωθήσουν και να βοηθήσουν τους αθλητές . Ένας τέτοιος κλάδος είναι και η αθλητική ψυχολογία.

Όπως περιγράφει ο κ. Ζαρώτας Γιάννης , αθλητικός ψυχολόγος

Η Αθλητική Ψυχολογία είναι ένα κομμάτι της Εφαρμοσμένης Ψυχολογίας, η οποία περιέχει την εφαρμογή των αρχών και των ευρημάτων της Ψυχολογίας στο αθλητικό πλαίσιο. Ψυχολογία είναι η επιστήμη που βοηθά τον άνθρωπο να γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό του και τις ικανότητές του. Αποδέχεται την διαφορετικότητα των ανθρώπων και δεν επεμβαίνει με σκοπό να αλλάξει τον χαρακτήρα τους, αλλά να βελτιώσει τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουν τα θέματα που προκύπτουν. Για την επιστήμη της Ψυχολογίας υπάρχουν σε κάθε άνθρωπο προτερήματα και στοιχεία προς βελτίωση. Η Αθλητική Ψυχολογία αναφέρεται στη μελέτη των ψυχολογικών και πνευματικών εκείνων παραγόντων που επιδρούν ή δέχονται την επίδραση της συμμετοχής στον αθλητισμό, την άσκηση και τη γενικότερη φυσική δραστηριότητα. Μελετά και αναζητά τα στοιχεία τα οποία έχουν ιδιαίτερη σημασία για την απόδοση των αθλητών και τους βοηθά να τα καλλιεργήσουν και να τα αναπτύξουν. Σε μια πρώτη προσπάθεια επαφής με το αντικείμενο της Αθλητικής Ψυχολογίας παρουσιάζονται τα στοιχεία που είναι σημαντικά για την εμπλοκή, παραμονή και εξέλιξη του ατόμου στο περιβάλλον του αθλητισμού.

- **Δέσμευση:** Θεωρείται το σημαντικότερο ίσως στοιχείο για την εμπλοκή και εξέλιξη του αθλητή, καθώς αναφέρεται στη θέληση και τη δυνατότητά του να παραμένει στον αθλητισμό ακόμη και υπό αντίξοες συνθήκες. Είναι το στοιχείο που βοηθά τον αθλητή να πηγαίνει και να ολοκληρώνει την καθημερινή προπόνηση, να

μην παρατά τον αγώνα, να δέχεται τις συμβουλές του προπονητή, να διαχειρίζεται τον πόνο και την κούραση. Εκφράζει επιμονή και υπομονή, συνδέεται με εσωτερικά κίνητρα και είναι απαραίτητο εφόδιο για ερασιτεχνικό και υψηλού επιπέδου αθλητισμό. Είναι σχεδόν αδύνατο να εξελιχθεί ένας αθλητής χωρίς δέσμευση στο άθλημά του. Υψηλή δέσμευση επιτυγχάνεται με την ύπαρξη κινήτρων, τα οποία ικανοποιούν την συναισθηματική κυρίως πλευρά του ατόμου.

- **Θετική και αισιόδοξη στάση:** Ο αθλητισμός είναι επίπονη διαδικασία και η επίτευξη των στόχων είναι αρκετά δύσκολη. Ο αθλητής μέσω της θετικής στάσης, της βίωσης θετικών συναισθημάτων γι' αυτό που ασχολείται, εξασφαλίζει την απαραίτητη σωματική και ψυχολογική ενέργεια. Το θετικό συναίσθημα δίνει στο άτομο ζωντάνια και διάθεση, εκλύοντας τεράστια ποσότητα ενέργειας προς χρήση. Η προπόνηση και ο αγώνας απαιτούν ενέργεια και πέραν των φυσιολογικών στοιχείων (προπόνηση και διατροφή), ο ψυχολογικός παράγοντας είναι ιδιαίτερα σημαντικός, ώστε να εξασφαλίσουμε το απαιτούμενο ποσοστό ενέργειας. Η ευχάριστη προπόνηση, το θετικό κλίμα και η αποδοχή από τον προπονητή είναι σημαντικά στοιχεία για να επιτευχθεί η θετική στάση των μικρών αθλητών στο ξεκίνημά τους, ενώ οι υψηλού επιπέδου αθλητές είναι απαραίτητο να αναζητούν στοιχεία που τους ευχαριστούν στην καθημερινότητά τους στον αθλητισμό.

- **Στόχοι:** Αποτελούν την αρχή και το τέλος της κάθε δραστηριότητας. Είναι το κίνητρο του αθλητή για την προσπάθεια και την καθημερινή προπόνηση. Ο αθλητής βάζει στόχους καθημερινούς, μεσοπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους. Θέτει, σε συνεργασία με τον εκάστοτε προπονητή του, το στόχο τον οποίο θέλει να επιτύχει και «καταστρώνει» ένα πλάνο δουλειάς με σκοπό την επίτευξή του. Το σημαντικό στοιχείο στον καθορισμό των στόχων δεν είναι το «τι θέλω να κάνω» αλλά το «πώς θα το κάνω». Στόχοι τίθενται τόσο από αρχάριους (σε συνεργασία με τον προπονητή) όσο και από υψηλού επιπέδου αθλητές (με μικρότερη συμμετοχή του προπονητή).

- **Αυτοπεποίθηση:** Αναφέρεται στην πίστη που έχει το άτομο για το ότι μπορεί να επιτύχει στο άθλημά του. Περιλαμβάνει την θετική εικόνα για τον εαυτό του στον αθλητισμό και έχει ως βάση την προπόνηση. Η εκμάθηση δεξιοτήτων, η καλή φυσική κατάσταση, η βελτίωση γενικότερα, προσδίδουν στο άτομο αυτοπεποίθηση. Ιδιαίτερα σημαντική είναι η δουλειά του προπονητή για τους μικρούς σε ηλικία αθλητές, στους οποίους η επίτευξη μικρών και εύκολων στόχων θα συντελέσει στην παραμονή και εξέλιξή τους στον αθλητισμό. Για τους υψηλού επιπέδου αθλητές, η προπόνηση και η επιτυχία εξασφαλίζουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους.

- **Αντιμετώπιση του άγχους:** Το άγχος περιγράφεται ως ο φόβος του ατόμου, η απειλή που αισθάνεται για κάτι ακαθόριστο, το οποίο σχετίζεται με τον επερχόμενο αγώνα ή προπόνηση. Αποτελεί τον βασικό «εχθρό» των αθλητών και προσβάλλει την αυτοπεποίθησή τους. Η επιμονή στη δουλειά και την βελτίωση είναι τα

ισχυρότερα «αντιβιοτικά» για την καταπολέμηση του άγχους. Η στροφή της προσοχής στον εαυτό μας και στα στοιχεία που τον αφορούν με την παράλληλη μη ενασχόληση με τους αντιπάλους, αποτρέπει το άτομο από σκέψεις άγχους. Το άγχος είναι στοιχείο το οποίο εμείς επιλέγουμε να καλλιεργήσουμε, καθώς οι σκέψεις που το προκαλούν είναι δική μας επιλογή. Ο έντονος ανταγωνισμός σε αθλητές μικρής ηλικίας καλλιεργεί έντονο άγχος και το αίσθημα της αντιπαλότητας και της σύγκρισης, στοιχεία τα οποία είναι πιθανό να συνοδεύουν τον αθλητή σε όλη του την καριέρα.

- *Συγκέντρωση:* Υποστηρίζεται ότι αποτελεί το πιο σημαντικό στοιχείο σε προπονητική και αγωνιστική διαδικασία, έχοντας ο αθλητής ολοκληρώσει σωστά την προετοιμασία του. Μόνο με υψηλό επίπεδο συγκέντρωσης ο αθλητής μπορεί να «βγάλει» ό,τι έχει δουλέψει στην προετοιμασία του. Σε αγώνες στους οποίους όλα κρίνονται σε ένα δευτερόλεπτο, ο αθλητής μαθαίνει να είναι «εκεί» κάθε δευτερόλεπτο. Η συγκέντρωση δεν αναφέρεται στο τι σκέφτεσαι, αλλά στο πότε το σκέφτεσαι, γιατί το σκέφτεσαι και πώς το σκέφτεσαι. Είναι η δυνατότητα να συγκεντρώνεις την προσοχή σου για ένα ορισμένο χρονικό διάστημα σε αυτό με το οποίο ασχολείσαι. Η συγκέντρωση είναι αναμενόμενα χαμηλή σε παιδιά μικρής ηλικίας, ενώ σε υψηλού επιπέδου αθλητές διαχωρίζει την νίκη από την ήττα. Είναι χαρακτηριστικό ότι ο Αθλητικός Ψυχολόγος αναπτύσσει προγράμματα με στόχο την βελτίωση της συγκέντρωσης του αθλητή για την επίτευξη της καλύτερης δυνατής απόδοσής του.

Επίσης έχει υποστηριχθεί ότι η απόδοση στον αθλητισμό επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, τόσο από τις σωματικές (βιολογικές) δυνατότητες του αθλητή, όσο και από την ψυχολογική του κατάσταση σε όλη τη διάρκεια των προπονήσεων αλλά και πριν από τον κάθε αγώνα. Ο Thomson et. al. (1985) συγκεκριμένα, αναφέρει ότι η αθλητική απόδοση επηρεάζεται στον ίδιο βαθμό τόσο από τις ψυχολογικές παραμέτρους όσο και από τις βιολογικές. Πολλές έρευνες καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι η μέγιστη απόδοση οφείλεται κυρίως στην ψυχοσυναισθηματική κατάσταση των αθλητών και όχι τόσο στο βιολογικό τους ταλέντο. Πολλοί μελετητές αθλητικών επιδόσεων αναφέρουν ότι εκεί θα κρίνεται στο μέλλον και η διαφορά ανάμεσα στους αθλητές που θα έχουν ξεχωρίσει για τις παγκόσμιες επιδόσεις τους.

Τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά που συμβάλλουν αποφασιστικά στην βελτίωση της επίδοσης ενός αθλητή και στη διάκριση του είναι, σύμφωνα με Hardy, 1990; Bawden, 2003; Auweele et. al. 1993., η αποφασιστικότητα για διάκριση, η αυτοπεποίθηση (γνώση των προσωπικών ικανοτήτων), η εμπιστοσύνη στον προπονητή, τα ισχυρά κίνητρα για νίκη καθώς και η αισιοδοξία του αθλητή. Η ύπαρξη αρνητικών σκέψεων και κακής διάθεσης συνήθως έχει ως αποτέλεσμα την ένταση του άγχους των αθλητών πριν από τον αγώνα.

4.2 Μακιγιάζ και ψυχολογία

Οι Μεγακλή Θεογνωσία και Δούκας Χρήστος έχουν υποστηρίξει ότι:

(Μεγακλή Θεογνωσία, Δούκας Χρήστος, Esthete Hellas, 2009 ,τ. 16,σ. 7-8),

Το παρουσιαστικό σε σχέση με την έννοια της παρουσίας του εαυτού μπορεί να θεωρηθεί ως ο δημόσιος εαυτός. Υπάρχει στενός σύνδεσμος μεταξύ του εξωτερικού εαυτού – παρουσιαστικό – με τον εσωτερικό – ψυχολογικό. Το παρουσιαστικό του εαυτού είναι ποιοτικά διαφορετικό από τους υπόλοιπους τομείς του εαυτού, αφού εκτίθεται διαρκώς στη θέση των άλλων, αλλά και του ίδιου του ατόμου προς παρατήρηση και αξιολόγηση (Harter, 1993).

Το γυναικείο φύλο εκτίθεται από νωρίς σε κοινωνικές προσδοκίες για την επιδίωξη ελκυστικότητας, με φυσική συνέπεια οι γυναίκες να εσωτερικεύουν σταδιακά την οπτική της αντικειμενικοποίησης για τον εαυτό τους και να τυγχάνουν συμπορορών προσωπικής παρατήρησης και βελτίωσης με σκοπό να πετύχουν τα κοινωνικά ορισμένα πρότυπα ομορφιάς. Το ανδρικό σώμα που αξιολογείται έχει να κάνει περισσότερο με παράγοντες λειτουργικότητας και λιγότερο αισθητικής. Η θεωρία αυτή αναπτύχθηκε από τους Fredrickson και Roberts (1997) ως θεωρητικό πλαίσιο για την ερμηνεία ψυχολογικών βιωμάτων που παραμένουν απαραμίλλα θηλυκά.

Στην επιδίωξη του εκτιμώμενου τέλειου, υγιούς και ελκυστικού σώματος και του εκτιμώμενου τέλειου και ιδανικού προσώπου συνδυάζονται τα τρία πεδία άσκησης, δίαιτας, διατροφής, πλαστικής χειρουργικής (Brownell, 1991a, 1991b) και ως σωματικά ασκημένο το άτομο μπορεί να διατηρήσει τον αυτοέλεγχο, ο οποίος συντελεί έμμεσα στην αίσθηση υπερηφάνειας, εκτίμησης του εαυτού και των ικανοτήτων του (Bordo, 1994). Με την ενσωμάτωση αυτών των αρετών στον τρόπο ζωής το άτομο μπορεί να επέμβει στο σώμα του, να το ελέγχει, να πειθαρχεί, να το πλάθει ώστε να προσομοιάζει με τα ιδεώδη σώματος της σύγχρονης εποχής διασφαλίζοντας εσωτερικές και εξωτερικές αμοιβές.

Η αισθητική παρέμβαση μεταβάλλει την εμφάνιση του ατόμου και αλλάζει τον τρόπο σκέψης για το πρόσωπο και το σώμα του. Η ικανοποίηση των γυναικών επηρεάζεται από τα φυσικά τους χαρακτηριστικά, τη σύγκριση αυτών με τα ιδανικά δεδομένα, τον τρόπο που τους βλέπουν οι άλλοι μεμονωμένα και σε σύγκριση με άλλες γυναίκες στο περιβάλλον τους βιώνουν και την συσχέτισή τους με τα πολιτιστικά πρότυπα. Η ελκυστικότητα απασχολεί πιο έντονα συνήθως τις γυναίκες οι οποίες κατά την εφηβική τους ηλικία ενδιαφέρονται πολύ για τις σωματικές τους

αλλαγές, ενώ αργότερα ξοδεύουν πολύ χρόνο και χρήμα για την εμφάνισή τους σε καλλυντικά, κρέμες και δίαιτες (Kelson, Kearney-Cooke & Cranky, 1990).

Στη σύγχρονη εποχή η φυσική εμφάνιση έχει άμεση συνάρτηση με τα προβαλλόμενα κοινωνικά πρότυπα (Sarwer, Pertschuk, Wadden & Whitetaker, 1993) και είναι στενά συνδεδεμένη με την εικόνα σώματος, την εμπιστοσύνη στον εαυτό, την αυτοεκτίμηση και την καλή ψυχολογική διάθεση (Pruzinsky, 1993).

Στα πλαίσια της παρούσας εργασίας ασχοληθήκαμε με πολύ συγκεκριμένα αθλήματα όπως τα : Συγχρονισμένη Κολύμβηση, καλλιτεχνικό πατινάζ και ρυθμική Γυμναστική και πατινάζ διότι στα παραπάνω αθλήματα παρατηρούμε έντονο μακιγιάζ στους αθλητές/τριες και θεωρούμε ότι αυτό , ιδιαίτερα σήμερα –στην εποχή της εικόνας -μπορεί να βελτιώσει τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά των αθλητών και να οδηγήσει σε υψηλές αθλητικές επιδόσεις . Οι λόγοι που καθιστούν την παρουσία του μακιγιάζ απαραίτητη στα συγκεκριμένα αθλήματα είναι ψυχολογικοί και αισθητικοί. οι αισθητικοί λόγοι που καθιστούν επιτακτική την εφαρμογή του μακιγιάζ στα αθλήματα είναι οι εξής:

- Ομοιομορφία.

Ειδικά στα ομαδικά αθλήματα θα πρέπει οι αθλητές να παρουσιάζουν μια ομοιόμορφη εικόνα ,τόσο στις κινήσεις τους, όσο και στην εξωτερική τους εμφάνιση. Το τελευταίο επιτυγχάνεται με την ενδυμασία το χτένισμα και το μακιγιάζ . Η ομοιόμορφη εικόνα των αθλητών/τριών έχει σαν αποτέλεσμα την ενίσχυση της συνολικής εμφάνισης και τη συνοχή της ομάδας .

- Συνολική εικόνα.

Με τα σύγχρονα τεχνολογικά μέσα οι ολυμπιακοί αγώνες προβάλλονται σε όλο τον κόσμο. Σε αντίθεση με παλαιότερα ,λοιπόν, οι ολυμπιακοί αγώνες έχουν αποκτήσει μεγάλη απήχηση. Πλέον μπορεί ο καθένας μας να δει τους ολυμπιακούς αγώνες, αλλά και τους αθλητές που συμμετέχουν σε αυτούς, όχι μόνο μέσω της τηλεόρασης αλλά και μέσω του διαδικτύου . Αυτό σημαίνει πως οι αθλητές προβάλλονται ακόμη περισσότερο και πλέον αποτελούν παγκόσμια πρότυπα. Στην εποχή της εικόνας που ζούμε είναι υψίστης σημασίας τα πρόσωπα των αθλητών να παρουσιάζονται όχι μόνο υγιή αλλά και καλαίσθητα. Έτσι ενισχύεται η συνολική αισθητική των ολυμπιακών αγώνων.

Β΄ ΜΕΡΟΣ

Τα ερευνητικά δεδομένα

Για την ορθότερη προσέγγιση των εφαρμογών του μακιγιάζ στους αθλητές και τις αθλήτριες των αθλημάτων στα οποία θα γίνει αναφορά σε δυο άξονες

- Φωτογραφικό υλικό και
- Υλικά και τεχνικές

Η συλλογή των ανάλογων δεδομένων έγινε από το διαδίκτυο και από έντυπο υλικό εταιρειών παραγωγής καλλυντικών τα οποία χρησιμοποιούν οι αθλητές/τριες.

Παρακάτω θα παρουσιάσουμε τα ερευνητικά δεδομένα με την εξής σειρά των αθλημάτων

- Συγχρονισμένη κολύμβηση
- Καλλιτεχνικό πατινάζ
- Ρυθμική γυμναστική

5^ο Κεφάλαιο

5.ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Οι αθλήτριες της συγχρονισμένης κολύμβησης ουσιαστικά καλούνται να εκτελέσουν μία χορογραφία απόλυτα συγχρονισμένη μέσα στο νερό. Αυτό σημαίνει πως πρέπει να έχουν άψογες κινήσεις και ταυτόχρονα να χρησιμοποιούν άριστα τα εκφραστικά τους μέσα δηλαδή το πρόσωπο τους. Είναι αναγκαίο να φαίνονται οι εκφράσεις στα πρόσωπα των αθλητριών χωρίς όμως να είναι υπερβολικές. Επίσης η έκφραση διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο σε αυτό το άθλημα καθώς μετρά το ένα πέμπτο της συνολικής βαθμολογίας του ενώ αν οι κριτές δεν μπορούν να δουν τις εκφράσεις των αθλητριών τότε θα είναι πολύ δύσκολο ,έως αδύνατο, να κερδίσουν. Γίνετε,λοιπόν,κατανοητή η αναγκαιότητα εφαρμογής του μακιγιάζ στην συγχρονισμένη κολύμβηση με σκοπό ενίσχυση των εκφραστικών μέσων των αθλητριών χωρίς όμως να είναι ιδιαίτερα έντονο και να τα αλλοιώνει.

Στην προσπάθεια να κατανοηθούν τα χαρακτηριστικά του μακιγιάζ των αθλητριών ομαδοποιήθηκε το φωτογραφικό υλικό που βρέθηκε, σε δύο βασικές ομάδες. Στην πρώτη ομάδα παρουσιάζονται μακιγιάζ τα οποία είναι εξεζητημένα με έντονο το θεατρικό στοιχείο ενώ στην δεύτερη ομάδα παρουσιάζονται μακιγιάζ τα οποία έχουν ένα πιο συμβατικό στυλ . Το φωτογραφικό υλικό παρατίθεται παρακάτω και επισημαίνονται τα χαρακτηριστικά κάθε ομάδας.

5.1 Φωτογραφικό υλικό Α΄ ομάδας



Φωτ.1 (<http://www.olympic.org/synchronized-swimming>)

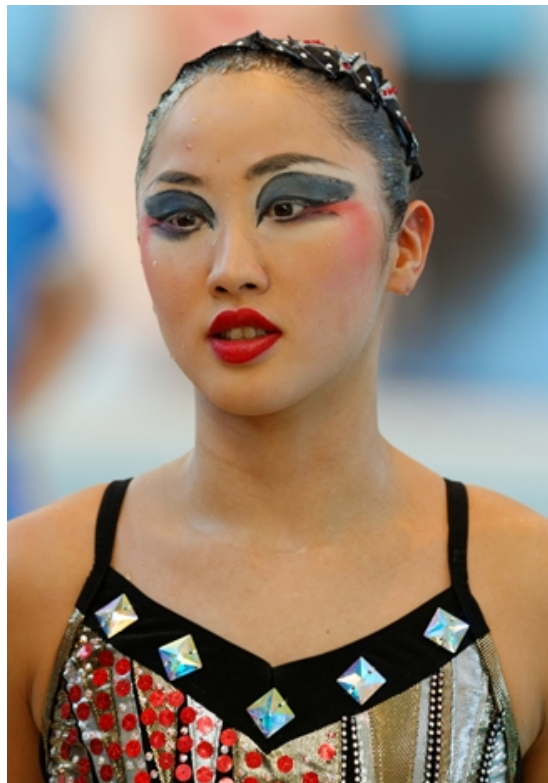


Φωτ.2

(http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com_content&view=frontpage&Itemid=1)



Φωτ.3 (<http://www.teamusa.org/usa-synchronized-swimming>)



Φωτ.4

(<http://stylenews.peoplestylewatch.com/2012/08/10/olympics-synchronizedswimming-hair-makeup/>)



Φωτ.5 (<http://www.teamusa.org/usa-synchronized-swimming>)



Φωτ.6
(<http://stylenews.peoplestylewatch.com/2012/08/10/olympics-synchronized-swimming-hair-makeup/>)



Φωτ.7



Φωτ.8

(<http://www.olympic.org/synchronized-swimming>)



Φωτ.9

(http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com_content&view=frontpage&Itemid=1)



Φωτ.10 (<http://www.teamusa.org/usa-synchronized-swimming>)



Φωτ.11(<http://www.olympic.org/synchronized-swimming>)

5.2 Ανάλυση φωτογραφικού υλικού Α΄ομάδας

Είναι φανερή η ένταση που υπάρχει σε αυτό το είδος του μακιγιάζ. Παρατηρούνται πρόσωπα με έντονα μάτια, έντονα χείλια ,ελάχιστο -σχεδόν ανύπαρκτο- ρουζ και πολύ ζωηρά και έντονα χρώματα. Παρατηρώντας πιο προσεκτικά το μακιγιάζ των αθλητριών διακρίνονται πολλές ομοιότητες με τρία βασικά είδη μακιγιάζ : το μακιγιάζ μπαλέτου , το μακιγιάζ θεάτρου και το μακιγιάζ πασαρέλας. Αυτά τα είδη έχουν πολλές ομοιότητες μεταξύ τους ωστόσο όμως παρουσιάζουν και κάποιες ενδιαφέρουσες διαφορές. Παρακάτω θα γίνει εκτενέστερη αναφορά για το κάθε ένα από τα είδη αυτά.

Όπως προαναφέρθηκε σε πολλά μακιγιάζ αυτής της ομάδας υπάρχουν επιρροές από το μακιγιάζ μπαλέτου (φωτ.1) . Τα μάτια παρουσιάζονται με έντονο μαύρο eyeliner, το οποίο στο κάτω βλέφαρο δεν ακολουθεί πιστά το περίγραμμα του ματιού αλλά σχεδιάζεται σαν μία ευθεία γραμμή κατά μήκος του βλεφάρου. Σε αντίθεση στο άνω βλέφαρο το eyeliner ακολουθεί το περίγραμμα του ματιού και εν τέλει οι δύο γραμμές του άνω και κάτω βλεφάρου επεκτείνονται στην έσω και την έξω κόγχη του ματιού. Ανάμεσα τους χρωματίζεται με λευκό μολύβι τόσο η έξω όσο και ην έσω κόγχη του ματιού. Τα φρύδια παρουσιάζονται βαμμένα με έντονη καμπύλη και όχι γωνία και το τελείωμα τους επεκτείνεται πολύ χαμηλά. Το ρουζ είναι μέτριας έντασης και θεωρείται απαραίτητο στοιχείο σε αυτού του είδους το μακιγιάζ. Επίσης τα χείλια παρουσιάζονται καλοσχηματισμένα με έντονο χρώμα. Τέλος αξίζει να αναφερθεί πως στο μακιγιάζ μπαλέτου δίνεται έμφαση στα μάτια τα οποία παρουσιάζονται μεγάλα και εκφραστικά ενώ παράλληλα παίζουν κυρίαρχο ρόλο στην συνολική εμφάνιση του προσώπου.(Τσιγωνία,Μικελάτου,2010,σ.74-75 και Πέππα,2002,σ.87-90)

Τέλος στα υπόλοιπα πρόσωπα παρατηρείται ένα ακόμα είδος εξεζητημένου μακιγιάζ που παρουσιάζει πολλά κοινά με το μακιγιάζ πασαρέλας(φωτ.2,6,7,9). Το μακιγιάζ αυτό ουσιαστικά δεν έχει κανόνες. Στηρίζεται στην έμπνευση του καλλιτέχνη δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στον συνδυασμό του τελικού αποτελέσματος με την ενδυμασία . Επίσης εδώ παρατηρείται πως τα πρόσωπα έχουν έντονα χρώματα σε βλέφαρα, χείλη και παρειές (ρουζ) .Αξίζει όμως να αναφερθεί ότι το σχήμα των σκιών δεν είναι καθορισμένο αλλά προσαρμόζεται διάθεση του δημιουργού ενώ η επιλογή χρωμάτων δεν γίνεται με βάση τον χρωματικό τύπο των προσώπων αλλά με βάση τα χρώματα της ενδυμασίας. (Σαββίδου,2001,σ.176-177)

Σε κάποια άλλα πρόσωπα συναντάται το θεατρικό μακιγιάζ (φωτ.3,4,5,8,10).Στο θεατρικό μακιγιάζ έχουμε έντονες γραμμές, με τα μάτια να διαδραματίζουν ένα ιδιαίτερο ρόλο στην συνολική εικόνα. Τα μάτια είναι ακόμη πιο εκφραστικά και οι γραμμές τόσο του eyeliner όσο και των σκιών έχουν ως

στόχο την μεγέθυνση και τον τονισμό τους(φωτ.4,8). Για αυτό το σκοπό ,λοιπόν,στο θεατρικό μακιγιάζ χρησιμοποιούνται έντονα χρώματα σε χείλια και βλέφαρα. Τα μάτια τονίζονται με σκούρο eye liner και με ζωηρά χρώματα σκιών ενώ απαραίτητη θεωρείτε η χρήση λευκού μολυβιού στο κάτω βλέφαρο ή ακόμη και κάτω από το φρύδι. Τα χείλη είναι έντονα και καλοσχηματισμένα. Επίσης στο θεατρικό μακιγιάζ εντάσσεται και το μακιγιάζ χαρακτήρα, το οποίο εφαρμόζεται σε πρόσωπα τα οποία θέλουν να υποδυθούν κάποιο ρόλο. Στην συγχρονισμένη κολύμβηση πολλές φορές οι αθλητές καλούνται να υποδυθούν κάποιους ρόλους για τις ανάγκες της χορογραφίας τους, όπως στην φωτ.3 για παράδειγμα όπου οι αθλήτριες υποδύονται της κούκλες και έχουν εφαρμόσει το ανάλογο μακιγιάζ. Τέλος το μακιγιάζ θεάτρου εκτός από την κλασική μορφή του μπορεί να κάτι που θυμίζει περισσότερο εφαρμοστεί και με περίτεχνα σχέδια τόσο στα μάτια όσο και στο πρόσωπο(φωτ.10) μακιγιάζ για παιδικό θέατρο.(Πέππα,2002,σ.81-82)

5.3 Φωτογραφικό υλικό Β΄ ομάδας



Φωτ.1(<http://www.washingtonpost.com/blogs/london-2012-olympics/wp/tag/synchronized-swimming/>)



Φωτ.2

(<http://www.canada.com/Synchro+pair+fourth+heading+into+final/7045107/story.html>)



Φωτ.3 (<http://www.teamusa.org/usa-synchronized-swimming>)



Φωτ.4

(<http://www.washingtonpost.com/blogs/london-2012olympics/wp/tag/synchronized-swimming>)



Φωτ.5(<http://stylenews.peoplestylewatch.com/2012/08/10/olympics-synchronized-swimming-hair-makeup/>)



Φωτ.6(<http://www.teamusa.org/usa-synchronized-swimming>)



Φωτ.7(<http://www.washingtonpost.com/blogs/london-2012olympics/wp/tag/synchronized-swimming/>)



Φωτ.8(<http://www.canada.com/Synchro+pair+fourth+heading+into+final/7045107/story.html>)



Φωτ.9(<http://www.teamusa.org/usa-synchronized-swimming>)



Φωτ.10(<http://www.teamusa.org/usa-synchronized-swimming>)



Φωτ.11(<http://www.washingtonpost.com/blogs/london2012olympics/wp/tag/synchronized-swimming/>)



Φωτ.12(<http://stylenews.peoplestylewatch.com/2012/08/10/olympics-synchronized-swimming-hair-makeup/>)

5.4 Ανάλυση φωτογραφικού υλικού Β' ομάδας

Στην ομάδα Β' το μακιγιάζ είναι πολύ πιο διακριτικό σε σχέση με αυτό της Α' ομάδας. Σε αυτήν την ομάδα παρατηρείται η εμφάνιση ενός πιο συμβατικού στιλ μακιγιάζ. Ωστόσο και εδώ τα χρώματα παρουσιάζονται με ιδιαίτερη ένταση. Η επιλογή των χρωμάτων γίνεται είτε με γνώμονα τα χρώματα της ενδυμασίας είτε με γνώμονα τον χρωματικό τύπο.

Πιο αναλυτικά ,στις φωτογραφίες 1,4,5,7 και 10 παρατηρείται ότι το μακιγιάζ να ταιριάζει απόλυτα με την ενδυμασία καθώς τα χρώματα που κυριαρχούν σε αυτό είναι τα ίδια που κυριαρχούν και στην ενδυμασία. Το μπλε χρώμα έχει κυρίαρχη θέση τόσο στην ενδυμασία όσο και στις σκιές που έχουν χρησιμοποιηθεί (φωτ.4,5). Ωστόσο χρησιμοποιούνται και άλλα χρώματα στα βλέφαρα όπως έντονες πορτοκαλί, κίτρινες, καφέ και ροζ αποχρώσεις ίδιες με αυτές που υπάρχουν στην ενδυμασία των αθλητριών (φωτ.1,7,10). Τα χείλη παρουσιάζονται καλοσηματισμένα και χρωματισμένα άλλοτε σε ανοιχτές αποχρώσεις του ροζ (φωτ.1,5,7) και άλλοτε με έντονες αποχρώσεις του κόκκινου (φωτ.4,5). Το ρουζ είναι πολύ διακριτικό σχεδόν ανύπαρκτο. Αξίζει να αναφερθεί πως και εδώ τα μάτια και τα χείλη διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο για την συνολική εμφάνιση των αθλητριών. Εδώ οι μακιγιέζ δίνουν μεγάλη έμφαση στην χρωματική ομοιομορφία προσώπου και ενδυμασίας με αποτέλεσμα η συνολική εικόνα να είναι ιδιαίτερα προσεγμένη και αισθητικά άψογη.

Στη συνέχεια εξετάζοντας τις φωτογραφίες 3,6,8,9,11 και 12 φαίνεται πως το μακιγιάζ έχει έναν πολύ απαλό τόνο ,χαρακτηρίζεται από απλότητα και θυμίζει το καθημερινό μακιγιάζ. Σε πολλές από αυτές τις φωτογραφίες το μακιγιάζ συνδυάζετε με τον χρωματικό τύπο των αθλητριών (φωτ.3,6,8,11). Αυτό σημαίνει πως τα χρώματα τα οποία χρησιμοποιούνται ταιριάζουν τόσο με το χρώμα των μαλλιών όσο και με τον τόνο του έρματος των αθλητριών. Δηλαδή στις κοπέλες με σκούρα μαλλιά και δέρμα χρησιμοποιούνται γήινα χρώματα. Αποχρώσεις του καφέ, του κίτρινου και του πορτοκαλί επιλέγονται για τον χρωματισμό του βλεφάρου ενώ αποχρώσεις του κόκκινου και του κεραμιδι για τα χείλη (φωτ.3,6,8,11). Σε κάποιες άλλες από αυτές τις φωτογραφίες παρατηρείτε πως το μακιγιάζ είναι ιδιαίτερα διακριτικό (φωτ.9,12). Εδώ το μακιγιάζ δεν έχει κάποιο ιδιαίτερο στοιχείο αλλά παρουσιάζει όπως προαναφέρθηκε πολλές ομοιότητες με το καθημερινό μακιγιάζ ενώ η μόνη διαφορά τους είναι η χρήση αδιάβροχων προϊόντων.(Σαββίδου,20001,σ.119)

5.5Υλικά και Τεχνική

Είναι κατανοητό πως το μακιγιάζ που εφαρμόζεται στην συγχρονισμένη κολύμβηση πρέπει να ανταπεξέλθει σε ιδιαίτερες συνθήκες. Αυτό σημαίνει πως λόγω της ύπαρξης του υγρού στοιχείου το μακιγιάζ των αθλητριών πρέπει να είναι εξαιρετικά σταθερό και φυσικά αδιάβροχο. Για να επιτευχθεί αυτό υπάρχουν δύο εξειδικευμένα μέσα : το ένα είναι η τεχνική και το άλλο τα προϊόντα.

5.5α Υλικά

Τα προϊόντα τα οποία χρησιμοποιούνται σε αυτό το είδος του μακιγιάζ, όπως προαναφέρθηκε, είναι απαραίτητο να είναι αδιάβροχα καθώς οι αθλήτριες βγαίνοντας από το νερό πρέπει να διατηρούν το μακιγιάζ τους αναλλοίωτο. Επίσης είναι αναγκαίο το μακιγιάζ να είναι εξίσου έντονο τόσο από απόσταση όσο και στις λήψεις κάτω από το νερό κάτι που απαιτεί πολύ καλή ένταση και ποιότητα χρωμάτων τόσο στα βλέφαρα όσο και στα χείλη.

Πολλές εταιρίες έχουν ασχοληθεί με την παράγωγή αδιάβροχων προϊόντων οι πιο διαδεδομένες στο χώρο της συγχρονισμένης κολύμβησης είναι η Kryolan, η Make up forever, η Max Factor, η Cover Girl, η Maybelline, και η Dior. Παρακάτω θα παρατίθονται τα πιο δημοφιλή αδιάβροχα προϊόντα των εταιριών αυτών.

Η Kryolan ιδρύθηκε από τον γερμανό χημικό Arnold Langer το 1920 στο Βερολίνο. Είναι η Νο1 εταιρία στα special effect, στο καλυπτικό μακιγιάζ, στο μακιγιάζ τηλεόρασης και κινηματογράφου. Παρόλο που η συγκεκριμένη εταιρία δεν έχει ολοκληρωμένη σειρά αδιάβροχου μακιγιάζ προσφέρει προϊόντα τα οποία είναι εξαιρετικά ανθεκτικά σε δυσμενής συνθήκες (π.χ. κάτω από το νερό). Επίσης παρέχουν αψεγάδιαστη κάλυψη κάτι που είναι απαραίτητο στις αθλήτριες της συγχρονισμένης κολύμβησης οι οποίες καλούνται να παρουσιάσουν μια υγιή και αψεγάδιαστη εικόνα. Θεωρείται, λοιπόν, απαραίτητο να αναφερθούν ορισμένα προϊόντα της. (<https://us.kryolan.com/>)

1. Dermacolor Camouflage

Το σύστημα Dermacolor Camouflage δημιουργήθηκε για να καλύπτονται τέλεια (με τη χρήση υψηλής περιεκτικότητας σε χρώμα μίκ απ) ,ατέλειες και κηλίδες στο δέρμα, που είτε υπάρχουν εκ γενετής, είτε οφείλονται σε παθολογικούς ή ιατρικούς λόγους .Είναι κατάλληλο για χρήση στο πρόσωπο και το λαιμό .Εάν φιαριστεί κατάλληλα με το Fixing Spray της σειράς αντέχει σε συνθήκες μεγάλης εφίδρωσης, παραμένει 100% αδιάβροχο στο κολύμπι, ενώ συγχρόνως προστατεύει την επιδερμίδα από την ακτινοβολία UV.Η σειρά περιλαμβάνει ευρεία γκάμα αποχρώσεων ώστε με την κατάλληλη μίξη των χρωμάτων να επιτυγχάνεται η τέλεια κάλυψη.



2. Fixing Spray

Χρησιμοποιείται για ακόμη μεγαλύτερη προστασία του Camouflage. Ιδιαίτερα χρήσιμο για το ντεκολτέ, το λαιμό και τα χέρια. Ψεκάστε αφού έχει ολοκληρωθεί το μακιγιάζ και έχει φιαριστεί με DC Fixing Powder. Διαθέτει δείκτη αντηλιακής προστασίας SPF25.



3.Cake eye liner

Συμπαγές (cake) eye liner που τοποθετείται με τη χρήση νερού. Εάν αντί για νερό χρησιμοποιηθεί κατά την τοποθέτηση Cake Eye Liner Sealer το προϊόν αυξάνει εντυπωσιακά την αντοχή του. Κατάλληλο για σκιάσεις και για τόνισμα των φρυδιών.

4. Cake Eye Liner Sealer

Το Cake Eye Liner Sealer είναι υγρό στερεωτικό που αδιαβροχοποιεί την γραμμή του eyeliner, σταθεροποιεί και επαυξάνει την ένταση των χρωμάτων.Το Cake Eye Liner τοποθετείται με πινέλο που έχει βραχεί με Sealer, αντί για νερό ή το Sealer απλώνεται απαλά πάνω στην γραμμή του eyeliner όταν στεγνώσει.



Η Make up forever είναι μία εταιρία με έδρα το Παρίσι η οποία δημιούργησε το 1989 την σειρά καλλυντικών Aqua για να ικανοποιήσει τις ανάγκες της γαλλικής ομάδας συγχρονισμένης κολύμβησης. Είναι η μόνη εταιρία η οποία έχει δημιουργήσει μια ολοκληρωμένη σειρά με αδιάβροχα προϊόντα για αθλήτριες συγχρονισμένης κολύμβησης. Η σειρά αυτή υπάρχει μέχρι και σήμερα και μάλιστα πολλοί make up artist την προτιμούν όταν πρόκειται να εφαρμόσουν αδιάβροχο μακιγιάζ. Ορισμένα από τα πιο δημοφιλή προϊόντα της σειράς είναι (<http://www.makeupforever.com/int/en-int>):



5. Το Aqua Seal έχει σχεδιαστεί για να μετατρέψει όλα τα είδη του μακιγιάζ των ματιών και τα μολύβια σε αδιάβροχες υφές (Star Powder, Diamond Σκόνη, Σκιές ματιών, Eyeliner κέικ, Χρωστικές ουσίες, Glitters). Μπορεί επίσης να αποδώσει πιο έντονα τα χρώματα και να τονίσει τις περλέ αποχρώσεις. Είναι φόρμουλα χωρίς αλκοόλ και έτσι δεν ερεθίζει το δέρμα και μπορεί εφαρμοστεί κοντά στα μάτια.

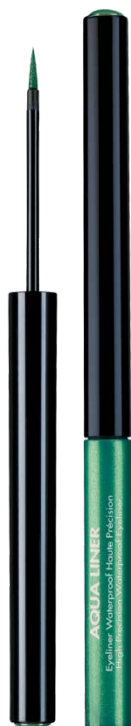


6. Η κρέμα Aqua είναι μία μακράς διάρκειας αδιάβροχη κρέμα. Έχει υψηλό βαθμό συγκέντρωσης σε χρωστικές ουσίες, παρέχει μια άμεση ένταση του χρώματος δίνοντας παράλληλα ένα φωτεινό αποτέλεσμα. Η μακράς διάρκειας φόρμουλα της δεν θα αλλοιωθεί κάτω από τις πιο ακραίες συνθήκες. Διατίθεται σε 22 αποχρώσεις. Η πολλαπλών χρήσεων κρέμα Aqua μπορεί να εφαρμοστεί στα χείλη, τα μάγουλα και τα μάτια

7. Η Aqua Matic είναι μια αδιάβροχη σκιά ματιών. Η οποία δεν μουτζουρώνει καθόλου, είναι εύκολο να αναμιχτεί με αλλά υλικά αμέσως μετά την εφαρμογή της και προσφέρει μια έντονη και ομοιόμορφη κάλυψη. Η Aqua Matic διατίθεται σε 10 αποχρώσεις από τις κλασσικές μέχρι τις πιο εξεζητημένες.



8. Η Aqua Black είναι μια ultra-χρωματισμένη αδιάβροχη σκιά ματιών σε μορφή κρέμας που βοηθά στη δημιουργία των πιο έντονων και μακράς διαρκείας smokey μάτιων.



9. Το Aqua Liner είναι ένα υψηλής ακρίβειας αδιάβροχο υγρό eyeliner. Πλούσιο σε χρωστικές ουσίες και πολυμερή, αυτή η φόρμουλα εγγυάται έντονο χρώμα και εξαιρετικά αδιάβροχο αποτέλεσμα. Είναι διαθέσιμο σε ένα ευρύ φάσμα από ζωντανές αποχρώσεις με ματ, ιριδίζουσες και τελειώνει με διαμάντια.

10. Έντονα χρωματισμένη, αδιάβροχη φόρμουλα Aqua Σκιά παρέχει άμεση, πλούσιο χρώμα που δεν θα μουτζουρωθεί, ή θα ξεθωριάσει. Δημιουργήθηκε με σκόνη διοξειδίου του πυριτίου έτσι η εξαιρετικά κρεμώδη υφή του γλιστράει αβίαστα στο βλέφαρο και δένει εύκολα με αλλά υλικά. Δημιουργεί ωραία κάλυψη που ταιριάζει στα φυσικά καθώς και εξεζητημένα μακιγιάζ. Τέλος αναμιγνύεται εύκολα με τα δάχτυλα



Οι υπόλοιπες εταιρίες που προαναφέρθηκαν (Covergil,Dior,Maybelline,Max factor) έχουν μεμονωμένα αδιάβροχα προϊόντα και δεν παρουσιάζουν κάποια ολοκληρωμένη λύση για αδιάβροχο μακιγιάζ. Ωστόσο όμως μετά από έρευνα αποδείχθηκε πως αυτά είναι τα προϊόντα που προτιμούν οι αθλήτριες και για αυτό τον λόγο αξίζει να παρατεθούν παρακάτω.

([http://www.nydailynews.com/sports/olympics-2012/gelatin-olympic-hair-product-synchronized-swimming-article-1.1134057.](http://www.nydailynews.com/sports/olympics-2012/gelatin-olympic-hair-product-synchronized-swimming-article-1.1134057))



11. Diorskin extreme forever wear foundation

Η βάση αυτή παραμένει σταθερή δίνοντας φυσική όψη σε ακόμα και στις πιο ακραίες συνθήκες. Είναι προϊόν νανό-τεχνολογίας, εμπνευσμένο από την τεχνολογία της νανο-υφαντουργίας με σκοπό να δίνει την αίσθηση δεύτερου δέρματος. Με την μορφή gel που έχει σταθεροποιεί την υγρασία και προσφέρει ενυδάτωση στο δέρμα. Δεν λεκιάζει και είναι αδιάβροχη. (www.dior.com)



12. Diorshow Mascara

Η μάσκαρα αυτή έχει κρεμώδη υφή, προσφέρει ομοιόμορφο και πλούσιο όγκο. Είναι επίσης αδιάβροχη και ιδιαίτερα δημοφιλής στις αθλήτριες συγχρονισμένης κολύμβησης. (www.dior.com)

13. Maybelline color tattoo.

Διαθέτει ink technology (τεχνολογία μελανιού). Είναι σκιά με κρεμώδη υφή, 24ώρη κάλυψη πολύ καλή απόδοση των χρωμάτων και μεγάλης διάρκειας. Δεν λεκιάζει και είναι αδιάβροχη. (www.maybelline.com)



14. Max factor Liquid Effect Eye

Μολύβια ματιών αδιάβροχα τα οποία είναι μαλακής σύνθεσης και απλώνονται εύκολα με το σφουγγαράκι τους. (www.maxfactor.com)



11. Covergirl lash blast volume

Αδιάβροχη μάσκαρα η οποία χάρη στο βουρτσάκι, της προσφέρει όγκο στις βλεφαρίδες. Έχει βραβευθεί με δίπλωμα ευρεσιτεχνίας. (www.covergirl.com)

5.5β Η τεχνική

Η τεχνική για την εφαρμογή του μακιγιάζ των αθλητριών συγχρονισμένης κολύμβησης είναι σχετικά απλή. Το μόνο κομμάτι που θέλει προσοχή είναι η διασφάλιση της σταθερότητας των υλικών και επομένως η γενικότερη σταθερότητα του μακιγιάζ. Επίσης όπως και στο μακιγιάζ μπαλέτου και σε αυτό το είδος μακιγιάζ σκοπός είναι να τονιστούν τα μάτια ώστε οι αθλήτριες να εκμεταλλευτούν την εκφραστικότητα του προσώπου τους.

1.Ενυδάτωση

Είναι γενικά παραδεκτό πως λόγω της συνεχής έκθεσης στο χλώριο οι αθλήτριες έχουν πολύ ξηρό και αφυδατωμένο δέρμα. Έτσι το άτομο που εφαρμόζει το μακιγιάζ οφείλει να φροντίζει να ενυδατώνει το δέρμα της αθλήτριας. Ωστόσο η ενυδατική κρέμα δεν πρέπει να είναι πολύ βαριά γιατί υπάρχει κίνδυνος να βαρύνει και το συνολικό μακιγιάζ κάτι που θα οδηγήσει στην καταστροφή του.

2.Βάση (Foundation)

Για την βάση συνήθως εφαρμόζεται pan cake βάση ή πούδρα εννοείται αδιάβροχη. Ανάλογα με το δέρμα που βάζουμε διαλέγουμε και το βαθμό κάλυψης του υλικού . Ο χρωματικός τόνος της βάσης πρέπει να ταιριάζει με τον χρωματικό τύπο του δέρματος.

3.Μάτια

Τα μάτια πρέπει να είναι έντονα για να τονίζεται η εκφραστικότητα τους. Είναι κατανοητό πως για την ενίσχυση της εκφραστικότητας χρησιμοποιούνται στο μακιγιάζ δύο μέσα: η ένταση και το σχήμα .Για να επίτευξη της επιθυμητής έντασης το κυριότερο είναι η εφαρμογή και η σύνθεση του προϊόντος που θα χρωματίσει τα βλέφαρα. Όσον αναφορά τις σκιές είναι αναγκαία η χρήση είτε του primer πριν από την εφαρμογή των σκιών είτε η εφαρμογή διάφορων τεχνασμάτων για την καλύτερη σταθεροποίηση του υλικού. Ένα από τα τεχνάσματα ,το πιο δημοφιλές, είναι η τοποθέτηση liposan ή chorstick πριν από την εφαρμογή της σκιάς. Λόγω της λιπαρής σύνθεσης τους η σκιά κολλάει και σταθεροποιείτε πάνω στο βλέφαρο ενώ ταυτόχρονα το χρώμα διατηρεί την ένταση του. Σε αυτό το σημείο αξίζει να αναφέρουμε πως οι σκιές είναι τα πιο «ευαίσθητα» υλικά για το αδιάβροχο μακιγιάζ καθώς τα υπόλοιπα υλικά που εφαρμόζονται στα μάτια δεν χρειάζονται κάποια ειδική μεταχείριση. Αυτό συμβαίνει γιατί τα μολύβια ματιών περιέχουν στην σύνθεση τους κεριά κάτι που αυτόματα τα κάνει ανθεκτικά στο νερό. Επίσης υπάρχουν στο εμπόριο μάσκαρα και eye liners τα οποία είναι απόλυτα αδιάβροχα (μερικά από τα οποία αναφέρθηκαν παραπάνω).

Λόγω της απόστασης των αθλητών από το κοινό και τους κριτές για να τονίζεται η εκφραστικότητα των ματιών τους το επιθυμητό σχήμα των ματιών παρουσιάζει κοινά με αυτό του μακιγιάζ μπαλέτου αλλά και του αρχαίου θεάτρου. Παρακάτω παρουσιάζονται πρότυπα για το μακιγιάζ των ματιών.



4. Χείλη

Τα χείλη αφού σχηματιστούν με το μολύβι μετά χρωματίζονται με αδιάβροχο κραγιόν.

5. Σταθεροποίηση

Στο τέλος του μακιγιάζ εφαρμόζεται κάποιο σταθεροποιητικό προϊόν σε μορφή σπρέι για καλύτερη σταθερότητα αλλά και καλύτερη απόδοση των χρωμάτων.

5.6 Υπόλοιπη εμφάνιση

Αξίζει σε αυτό το σημείο να αναφερθεί ότι εκτός από το μακιγιάζ, που επιβάλλεται να έχει αντοχή στο υγρό στοιχείο, και άλλα μέρη της εμφάνισης των κολυμβητριών πρέπει να παραμένουν αναλλοίωτα τόσο μέσα αλλά και έξω από το νερό. Τα μαλλιά τους είναι άψογα χτενισμένα και αυτό οφείλεται στην χρήση ζεστής ζελατίνης η οποία στην συνέχεια παγώνει και τα σταθεροποιεί. Επίσης από την συνεχή έκθεση στο χλώριο το δέρμα των αθλητριών ταλαιπωρείται και αφυδατώνεται για αυτό το λόγο οι αθλήτριες χρησιμοποιούν ενυδατική λοσιόν μόλις βγουν από την πισίνα ακόμη και αν πρέπει να ξαναμπούν στην πισίνα σε λίγα λεπτά. Τέλος οι αθλήτριες φορούν φακούς επαφής ακόμη και αν δεν έχουν πρόβλημα με την όραση τους καθώς το χλώριο ενδέχεται να προκαλέσει προβλήματα στα μάτια. (<http://www.examiner.com/article/how-synchronized-swimmers-hair-and-makeup-stay-put>)

5.7 Συμπεράσματα

- ✚ Το μακιγιάζ των αθλητριών συγχρονισμένης κολύμβησης έχει αντοχή στις ιδιαίτερες συνθήκες που επιβάλλει το συγκεκριμένο άθλημα. Δηλαδή αντοχή στο υγρό στοιχείο. Μπορεί μάλιστα να αναφερθεί ως η τέλεια εφαρμογή αδιάβροχού μακιγιάζ
- ✚ Τα χρώματα ταιριάζουν με τόσο με την ενδυμασία όσο και με το χρωματικό τύπο των αθλητριών.
- ✚ Το μακιγιάζ παρουσιάζεται εξεζητημένο αλλά και συμβατικό . Ωστόσο και στα δύο αυτά στιλ δίνεται έμφαση στα εκφραστικά μέσα των αθλητριών.
- ✚ Τα υλικά του μακιγιάζ διακρίνονται για την σταθερότητα και την χρωματική τους ένταση η οποία είναι αναγκαία τόσο γιατί υπάρχει απόσταση μεταξύ κριτών και αθλητριών όσο και για τις λήψεις κάτω από το νερό.

6° Κεφάλαιο

6.Ρυθμική Γυμναστική

Η Ρυθμική Γυμναστική, είναι μια σύνθεση τέχνης και αθλητισμού, ένας συνδυασμός γυμναστικής με σύγχρονο χορό, μπαλέτο και είναι ένα αποκλειστικά γυναικείο Ολυμπιακό αγώνισμα. Θεωρείται το πλέον κατάλληλο άθλημα για κορίτσια μικρής ηλικίας καθώς τους δίνει την ευκαιρία να εξοικειωθούν με την άσκηση, να αναπτύξουν νέες σωματικές δυνατότητες, και να αποκτήσουν αρμονία, χάρη και έκφραση στην κίνηση. Η αθλήτρια πρέπει να είναι ευλύγιστη, έμπειρη στο μπαλέτο και στους μοντέρνους χορούς, με ισορροπημένο μυϊκό σύστημα. Ο απόλυτος έλεγχος των μυών είναι απαραίτητος για τη μείωση της έντασης και την άνεση των κινήσεων. Σε κάθε τομέα του αθλήματος (χειρισμός οργάνων, εναρμόνιση με τη μουσική και σωματική τεχνική) πρέπει να γίνεται χωριστή προπόνηση, αλλά πολλές ώρες είναι επίσης απαραίτητες για την απόκτηση της συνολικής εκφραστικότητας. Απαιτούνται τουλάχιστον 7 χρόνια προπονήσεων για να φτάσει μια γυμνάστρια σε επίπεδο πρωταθλητισμού. Επιβάλλεται βέβαια οι αθλήτριες να είναι αδύνατες και όσο ψηλότερες είναι τόσο πιο εντυπωσιακή είναι η εμφάνιση τους. Σπουδαίο ρόλο παίζουν το μακιγιάζ, το χτένισμα και βέβαια το εντυπωσιακό κορμάκι που φορούν οι διαγωνιζόμενες. Όλα αυτά χαρίζουν έξτρα βαθμούς στην καλλιτεχνική παρουσίαση. Τα μαλλιά θα πρέπει να είναι μαζεμένα και περιποιημένα και το μακιγιάζ θα πρέπει να είναι φωτεινό και διακριτικό.

Συγκεντρώθηκε, λοιπόν, μία μεγάλη ποικιλία φωτογραφικού υλικού το οποίο ομαδοποιήθηκε με βάση αυτήν την ομαδοποίηση αναλύθηκε το μακιγιάζ των αθλητριών. Στα πλαίσια της ομαδοποίησης δημιουργήθηκαν δύο ομάδες. Αυτές αφορούν : ομαδικές συμμετοχές και ατομικές συμμετοχές .

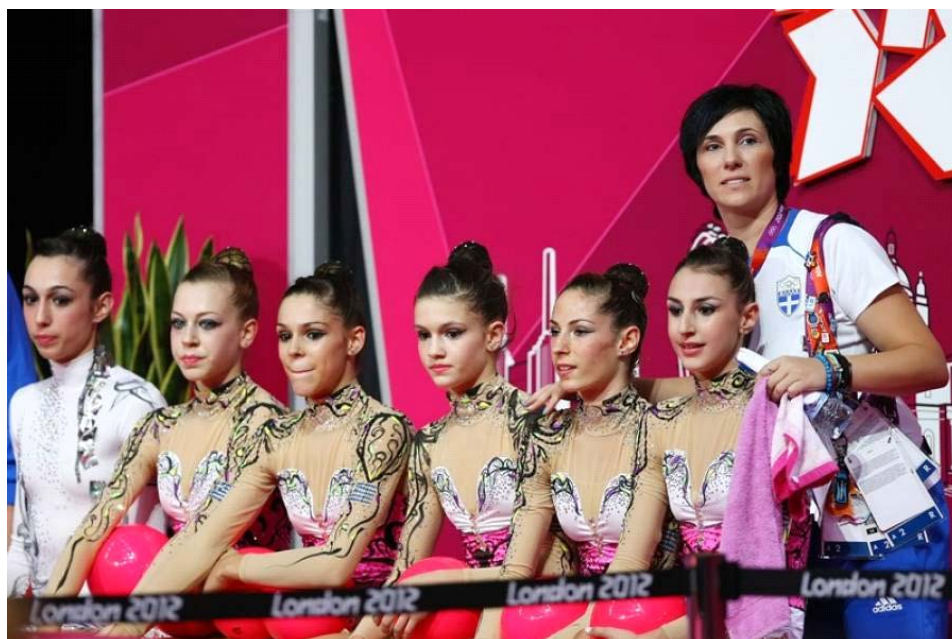
6.1 Φωτογραφικό υλικό Α' ομάδας (ομαδικές συμμετοχές)



Φωτ.1 (<https://usagym.org/pages/rhythmic/pages/index.html>)



Φωτ.2(<http://www.olympic.org/gymnastics-rhythmic>)



Φωτ.3(<http://www.ritmika.ca/ritmik-gymnastics-gallery/>)



Φωτ.4(<http://www.olympic.org/gymnastics-rhythmic>)



Φωτ.6(<http://www.olympic.org/gymnastics-rhythmic>)



Φωτ.7 (<https://usagym.org/pages/rhythmic/pages/index.html>)



Φωτ.8 (<http://www.ritmika.ca/ritmik-gymnastics-gallery/>)



Φωτ.9(<http://www.olympic.org/gymnastics-rhythmic>)

6.2 Ανάλυση φωτογραφικού υλικού Α΄ ομάδας

Στην παραπάνω ομάδα φωτογραφιών παρατηρείται ότι οι αθλήτριες προσπαθούν να ενισχύσουν την ομοιομορφία της ομάδας τους με όλα τα μέσα που έχουν στην διάθεση τους. Για αυτό τον λόγο φορούν ακριβώς την ίδια ενδυμασία , έχουν ακριβώς το ίδιο χτένισμα και το ίδιο μακιγιάζ. Φυσικά από αυτήν την ομοιομορφία του συνόλου δεν θα μπορούσαν να λείπουν τα όργανα γυμναστικής τους (μπάλες ,κορδέλες, στεφάνια κ.τ.λ.) τα οποία είναι συνδυασμένα με τα χρώματα που χρησιμοποιούνται τόσο στην ενδυμασία όσο και στο μακιγιάζ.

Το μακιγιάζ λοιπόν όπως προαναφέρθηκε είναι ίδιο σε όλες τις αθλήτριες και χρησιμοποιείται ως μέσο ενίσχυσης της ομοιομορφίας του συνόλου. Αξίζει να τονισθεί πως το μακιγιάζ σε αυτήν την ομάδα φωτογραφιών θυμίζει το καθημερινό μακιγιάζ. Σε ορισμένες από τις φωτογραφίες που παρατίθενται το μακιγιάζ είναι απλό, καλαίσθητο ,διακριτικό και ταιριάζει απόλυτα τόσο με τον χρωματικό τύπο των αθλητριών όσο και με την γκάμα χρωμάτων της ενδυμασίας τους. Επίσης τα μάτια διαδραματίζουν πρωτεύοντα ρόλο στην συνολική εμφάνιση ενώ το χείλη και το ρουζ δευτερεύοντα (φωτ.1,3,9). Ωστόσο σε κάποιες φωτογραφίες το μακιγιάζ των αθλητριών παρουσιάζεται πιο έντονο και θυμίζει περισσότερο βραδινό μακιγιάζ. Τα μάτια είναι σκούρα, σε αποχρώσεις του καφέ, του μαύρου και του μπλε ενώ τα χείλη είναι έντονα συνήθως σε κόκκινες αποχρώσεις. Σε αυτές τις φωτογραφίες το μακιγιάζ δεν ταιριάζει απόλυτα χρωματικά με την ενδυμασία των αθλητριών αλλά ταιριάζει με τον χρωματικό τύπο των κοριτσιών(φωτ.2,4,6,7,8).

6.3 Φωτογραφικό υλικό Β΄ ομάδας (ατομικές συμμετοχές)



Φωτ.1 (<https://usagym.org/pages/rhythmic/pages/index.html>)



Φωτ.2(<http://www.olympic.org/gymnastics-rhythmic>)



Φωτ.3(<http://www.ritmika.ca/ritmik-gymnastics-gallery/>)



Φωτ.4 (<http://www.ritmika.ca/ritmik-gymnastics-gallery/>)



Φωτ.5(<https://usagym.org/pages/rhythmic/pages/index.html>)



Φωτ.6(<http://www.olympic.org/gymnastics-rhythmic>)



Φωτ.7(<http://www.ritmika.ca/ritmik-gymnastics-gallery/>)



Φωτ.8 (<http://www.ritmika.ca/ritmik-gymnastics-gallery/>)



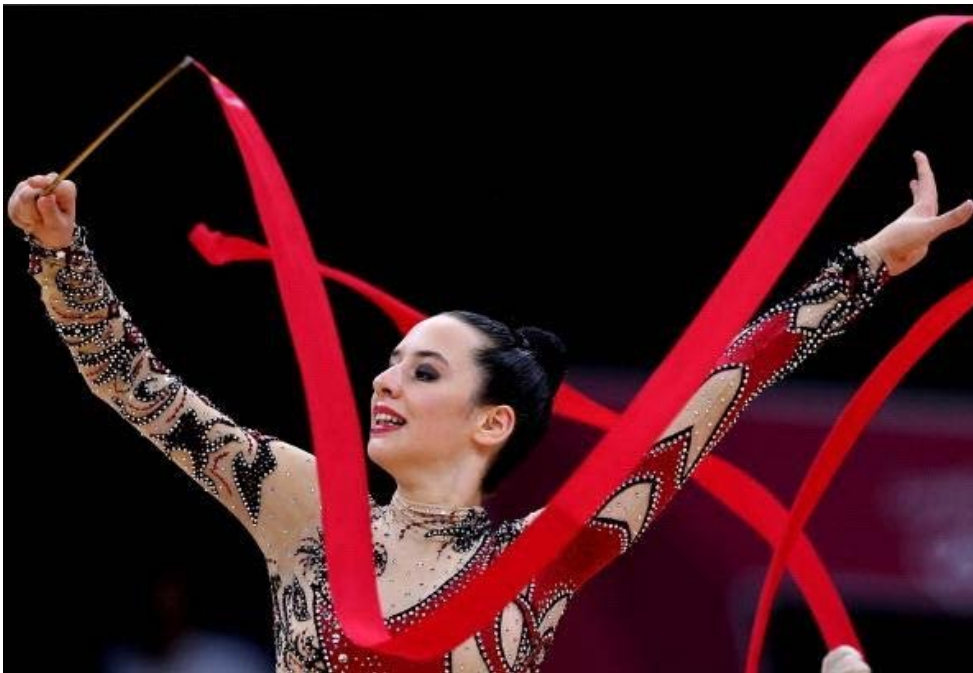
Φωτ.9(<https://usagym.org/pages/rhythmic/pages/index.html>)



Φωτ.10(<http://www.olympic.org/gymnastics-rhythmic>)



Φωτ.11 (<http://www.olympic.org/gymnastics-rhythmic>)



Φωτ.12 (<http://www.ritmika.ca/ritmik-gymnastics-gallery/>)



Φωτ.13(<http://www.ritmika.ca/ritmik-gymnastics-gallery/>)



Φωτ.14 (<https://usagym.org/pages/rhythmic/pages/index.html>)



Φωτ.15(<http://www.olympic.org/gymnastics-rhythmic>)



Φωτ.16 (<http://www.ritmika.ca/ritmik-gymnastics-gallery/>)



Φωτ.17(<http://www.olympic.org/gymnastics-rhythmic>)



Φωτ.18(<http://www.olympic.org/gymnastics-rhythmic>)

6.4 Ανάλυση φωτογραφικού υλικού Β΄ ομάδας

Με βάση αυτήν την ομάδα φωτογραφικού υλικού θα αναλυθούν οι ατομικές συμμετοχές. Στις ατομικές συμμετοχές το μακιγιάζ εφαρμόζεται σε μία μόνο αθλήτρια και επιλέγεται με γνώμονα την ενδυμασία και τον χρωματικό της τύπο. Σε αντίθεση με την ομάδα Α΄ εδώ ο σκοπός του μακιγιάζ είναι η προώθηση των εκφραστικών μέσων της αθλήτριας καθώς είναι ατομικό αγώνισμα επομένως καλείται ο αθλητής να επιστρατεύσει όλα τα μέσα (σωματικά αλλά και καλλιτεχνικά) προκειμένου να κερδίσει.

Σε ορισμένες από τις παραπάνω φωτογραφίες συναντάται απαλό, απλό και μετρίως έντασης μακιγιάζ το οποίο δεν διαφέρει πολύ από το καθημερινό μακιγιάζ.(φωτ.1,2,3,4,7,8,10,11,13,15). Τα μάτια σε ορισμένες φωτογραφίες είναι πολύ απαλά βαμμένα με τα χείλια ,σε έντονη κόκκινη απόχρωση, να διαδραματίζουν βασικό ρόλο στην συνολική εμφάνιση (φωτ.1,11). Ωστόσο σε άλλες φωτογραφίες οι αθλήτριες εμφανίζονται με καφέ αποχρώσεις στα βλέφαρα και έντονα κατακόκκινα χείλη δηλαδή επιλογή που ταιριάζει άψογα στο χρωματικό τους τύπο (φωτ.2,3,4,7,10). Στη συνέχεια παρατηρείται πως σε κάποιες από της φωτογραφίες οι αθλήτριες έχουν ένα πιο φυσικό μακιγιάζ με παλ. αποχρώσεις του ροζ ή ακόμη και του μπεζ να κυριαρχούν στα βλέφαρα ενώ τα χείλη τονίζονται με γλυκές ροδακινί αποχρώσεις (φωτ.8,13). Επίσης ορισμένες αθλήτριες επιλέγουν πιο απλά το μακιγιάζ τους και τονίζουν μόνο τα μάτια τους με χρώματα που ταιριάζουν με την ενδυμασία τους (φωτ.15).(Σαββίδου,2001,σ.146-47)

Σε κάποιες φωτογραφίες παρατηρείται ότι το μακιγιάζ των αθλητριών παρουσιάζει πολλά κοινά χαρακτηριστικά με το βραδινό μακιγιάζ (φωτ.5,6,9,12,14,16,17,18). Κάποιες αθλήτριες επιλέγουν ένα απλό βραδινό μακιγιάζ δίνοντας έμφαση στα μάτια ,τα οποία τονίζονται με χρώματα ίδια με αυτά που κυριαρχούν στην ενδυμασία τους, και διατηρώντας άτονα τα χείλη.(φωτ.9,17,18). Άλλες αθλήτριες εμφανίζονται με έντονο βραδινό μακιγιάζ (φωτ.5,6,12,14,16). Η ένταση σε αυτό το μακιγιάζ δεν περιορίζεται μόνο στα μάτια ή στα χείλη αλλά τονίζονται όλα τα χαρακτηριστικά του προσώπου. Σε αυτού το είδος το μακιγιάζ τα βλέφαρα τονίζονται με αποχρώσεις του καφέ, του μαύρου και του γκρι ενώ τα χείλη είναι καλοσηματισμένα και βαμμένα στις αποχρώσεις του κόκκινου και του κεραμιδί.(Σαββίδου,2001,σ. 151-154)

6.5 Υλικά και τεχνικές

Σχετικά με τα υλικά που χρησιμοποιούνται για το μακιγιάζ των αθλητών/τριών της ρυθμικής γυμναστικής διαπιστώσαμε ότι δεν χρησιμοποιούνται εξειδικευμένα προϊόντα λόγω του ότι οι συνθήκες του περιβάλλοντος ,όπου εκτελείται το άθλημα δεν είναι ιδιαίτερες και εξαιρετικές (νερό ή πάγος) . Επομένως το ενδιαφέρον της εφαρμογής του μακιγιάζ εστιάζεται στην σταθερότητα των υλικών και στην έντονη εφαρμογή προκειμένου η εικόνα του προσώπου να είναι ορατή από απόσταση χωρίς να είναι υπερβολική .

6.6 Συμπεράσματα

- ✚ Το μακιγιάζ στην ρυθμική γυμναστική παρουσιάζει πολλά κοινά με το φυσικό μακιγιάζ ενώ παρουσιάζεται άλλοτε έντονο και άλλοτε πιο απαλό.
- ✚ Τα χρώματα που χρησιμοποιούνται στο μακιγιάζ των αθλητριών συνδυάζονται απόλυτα με τα χρώματα των ενδυμασιών τους.
- ✚ Τα υλικά που χρησιμοποιούνται για το μακιγιάζ θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα ανθεκτικά στον ιδρώτα.
- ✚ Το μακιγιάζ στην ρυθμική γυμναστική θα πρέπει να τονίζει την ομοιομορφία της ομάδας ,όταν επρόκειτο για ομαδικές συμμετοχές ,ενώ θα πρέπει να τονίζει τα εκφραστικά μέσα της αθλήτριας όταν επρόκειτο για ατομικές συμμετοχές.

7^ο Κεφάλαιο

7.Καλλιτεχνικό πατινάζ

Το καλλιτεχνικό πατινάζ είναι ένα άθλημα το οποίο πολλές φορές αναφέρεται ως χορός στον πάγο. Αυτό δεν είναι καθόλου τυχαίο καθώς οι αθλητές\αθλήτριες καλούνται να εκτελέσουν μία χορογραφία με άριστη τεχνική πάνω στον πάγο. Είναι λοιπόν , κατανοητό πως οι αθλητές\ αθλήτριες πρέπει εκτός από την άρτια τεχνική τους να παρουσιάζουν μία εικόνα αισθητικά άψογη που θα ταιριάζει στο ύφος της χορογραφίας αλλά παράλληλα θα αναδεικνύει τα εκφραστικά τους μέσα. Προκειμένου να επιτύχουν την απαιτούμενη εικόνα οι αθλητές\αθλήτριες του καλλιτεχνικού πατινάζ επιλέγουν ρούχα τα οποία ταιριάζουν στο ύφος της χορογραφίας (ρομαντικά, παιχνιδιάρικα ,σοβαρά κλπ.), χτενίσματα τα οποία αναδεικνύουν το σχήμα του προσώπου τους και φυσικά μακιγιάζ ανάλογο με το ύφος , το στυλ της ενδυμασίας και την εποχή που αποτυπώνεται τόσο στην μουσική όσο και στην χορογραφία .Επίσης τέτοιο που να αναδεικνύει τα εκφραστικά μέσα του προσώπου τους και να είναι καλαίσθητο.

Παρακάτω λοιπόν θα παρουσιαστεί το φωτογραφικό υλικό το οποίο προέκυψε από την αναζήτησή που έγινε σχετικά με το καλλιτεχνικό πατινάζ. Το υλικό αυτό το ομαδοποιήθηκε σε δύο βασικές ομάδες: στο καθημερινό μακιγιάζ και στο εξεζητημένο μακιγιάζ με επιρροές από μακιγιάζ μπαλέτου.

7.1 Φωτογραφικό υλικό Α' ομάδας



Φωτ.1(<http://www.goldenskate.com/?s=photos>)



Φωτ.2(<http://www.usfsa.org/SearchResults.asp?searchinput=photos>)



Φωτ.3(<http://www.iceskating.org.uk/search/photos>)



Φωτ.4(<http://www.usfsa.org/SearchResults.asp?searchinput=photos>)



Φωτ.5(<http://www.goldenskate.com/?s=photos>)



Φωτ.6
(<http://www.usfsa.org/SearchResults.asp?searchinput=photos>)



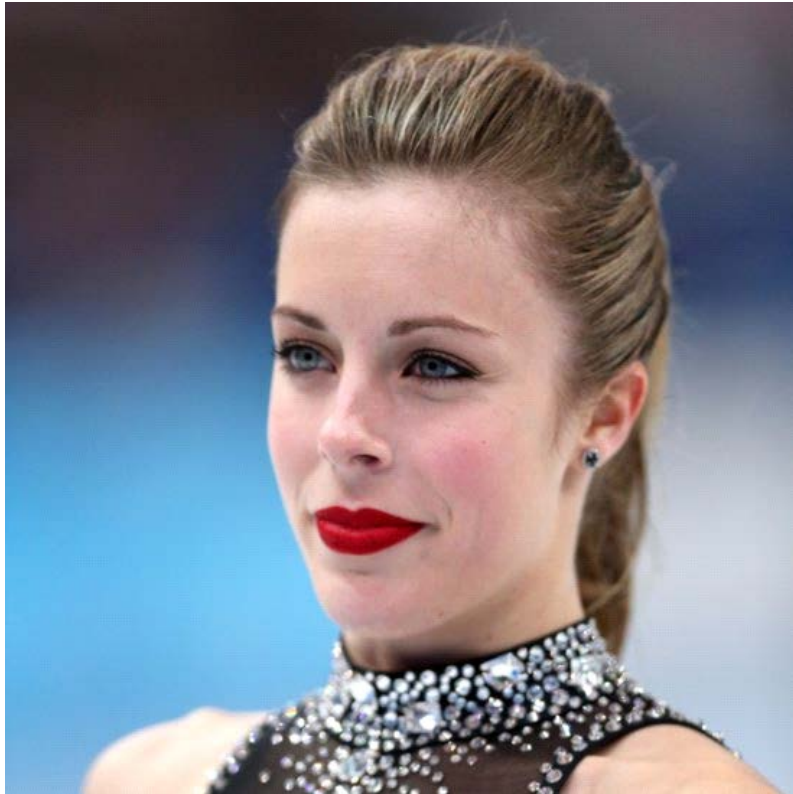
Φωτ.7(<http://www.usfsa.org/SearchResults.asp?searchinput=photos>)



Φωτ.8(<http://www.iceskating.org.uk/search/photos>)



Φωτ.9(<http://www.goldenskate.com/?s=photos>)



Φωτ.10(<http://www.usfsa.org/SearchResults.asp?searchinput=photos>)



Φωτ.11 (<http://www.iceskating.org.uk/search/photos>)

7.2 Ανάλυση φωτογραφικού υλικού Α΄ ομάδας

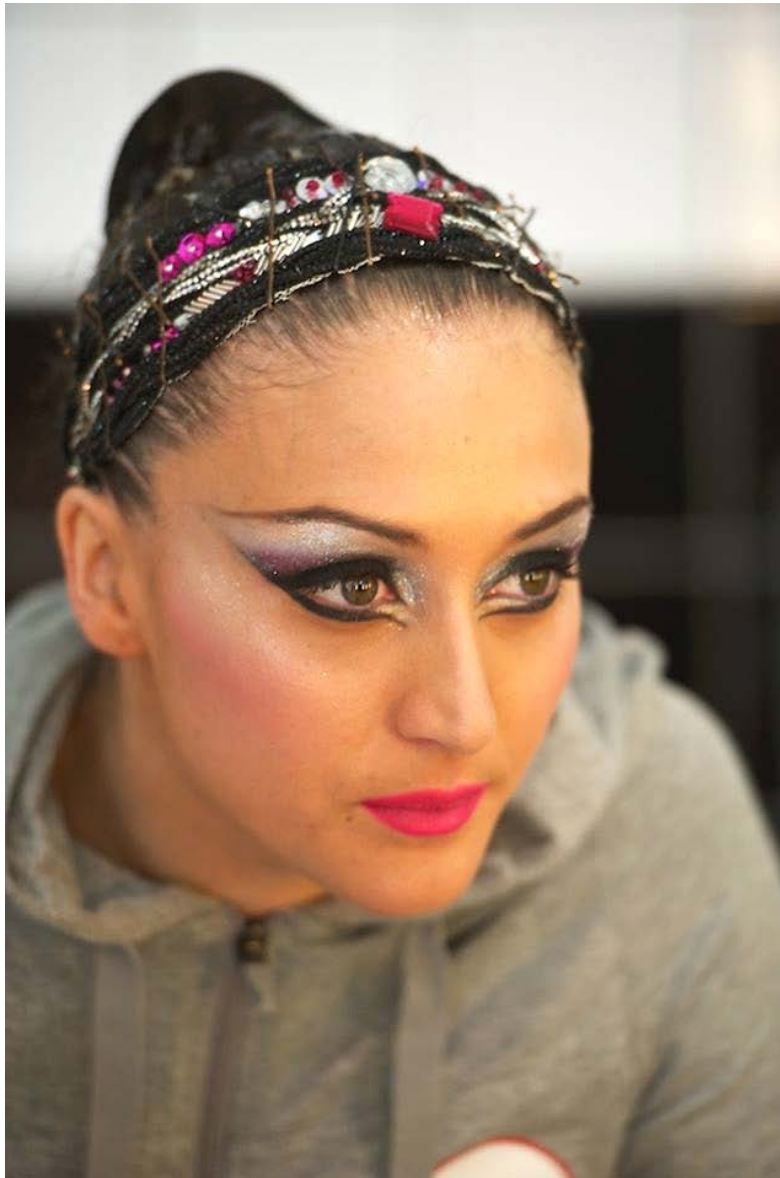
Στο παραπάνω φωτογραφικό υλικό παρατηρείται πως οι αθλήτριες επιλέγουν ένα συγκεκριμένο ,πιο συμβατικό μακιγιάζ το οποίο δεν διαφέρει καθόλου από το καθημερινό μακιγιάζ.

Παρατηρείται ότι ορισμένες οι αθλήτριες παρουσιάζονται με μακιγιάζ το οποίο ταιριάζει τόσο στο χρωματικό τους τύπο όσο και στην ενδυμασία τους ενώ παράλληλα συμπληρώνει άψογα και ολοκληρώνει την εμφάνιση της χορογραφίας τους. Πιο συγκεκριμένα στις φωτογραφίες 1 και 9 οι αθλήτριες παρουσιάζονται με ψυχρές αποχρώσεις του μπλε και του γαλάζιου στα βλέφαρα ενώ τα χείλη βάφονται με ροζ παλ αποχρώσεις. Με αυτό το μακιγιάζ οι αθλήτριες τονίζουν τα εκφραστικά τους μέσα καθώς οι ψυχρές αποχρώσεις αναδεικνύουν τα ξανθά τους μαλλιά και το λευκό τους δέρμα. Ενώ παράλληλα ολοκληρώνουν την συνολική τους εμφάνιση με ένα μακιγιάζ το οποίο ταιριάζει απόλυτα με την ενδυμασία τους.

Ορισμένες αθλήτριες επιλέγουν μία πιο κλασική εκδοχή του μακιγιάζ. Στις φωτογραφίες 6,7(β,γ), 8,10,11, οι αθλήτριες παρουσιάζονται απλές αλλά εκθαμβωτικές με έντονη καλοσηματισμένη γραμμή eyeliner στο πάνω και στο κάτω βλέφαρο ενώ τα χείλη τους τονίζονται με φλογερές αποχρώσεις του κόκκινου. Άλλες πάλι προτιμούν μόνο να τονίσουν τα μάτια και να βάψουν τα χείλη τους σε διακριτικές αποχρώσεις(φωτ.2,4,). Έτσι τα μάτια διαδραματίζουν κυρίαρχο ρόλο στην εκφραστικότητα των αθλητριών. Και στις δύο εκδοχές του αυτό το μακιγιάζ παρουσιάζεται απλό ενώ παράλληλα τονίζει τα εκφραστικά μέσα των αθλητριών και εμπλουτίζει εκλεπτυσμένα την συνολική τους εικόνα.

Τέλος αξίζει να τονισθεί πως σε ορισμένες αθλήτριες εφαρμόζεται ένα είδος μακιγιάζ το οποίο έχει πολλά κοινά στοιχεία με το φυσικό μακιγιάζ (natural look). Όλο το πρόσωπο τονίζεται με φυσικούς τόνους. Τα μάτια εμφανίζονται αποχρώσεις του καφέ που παραπέμπουν στην φυσική σκιά του βλεφάρου ενώ στα χείλη κυριαρχούν χρώματα απαλού ροζ κοινά με τον φυσικό τονισμό των χειλιών(φωτ.3,5,7 α). αυτό το είδος του μακιγιάζ είναι λιτό, ανεπαίσθητο και αποπνέει μια αίσθηση φυσικότητας και «υγείας». (Σαββιδου,2001,σ.146-47)

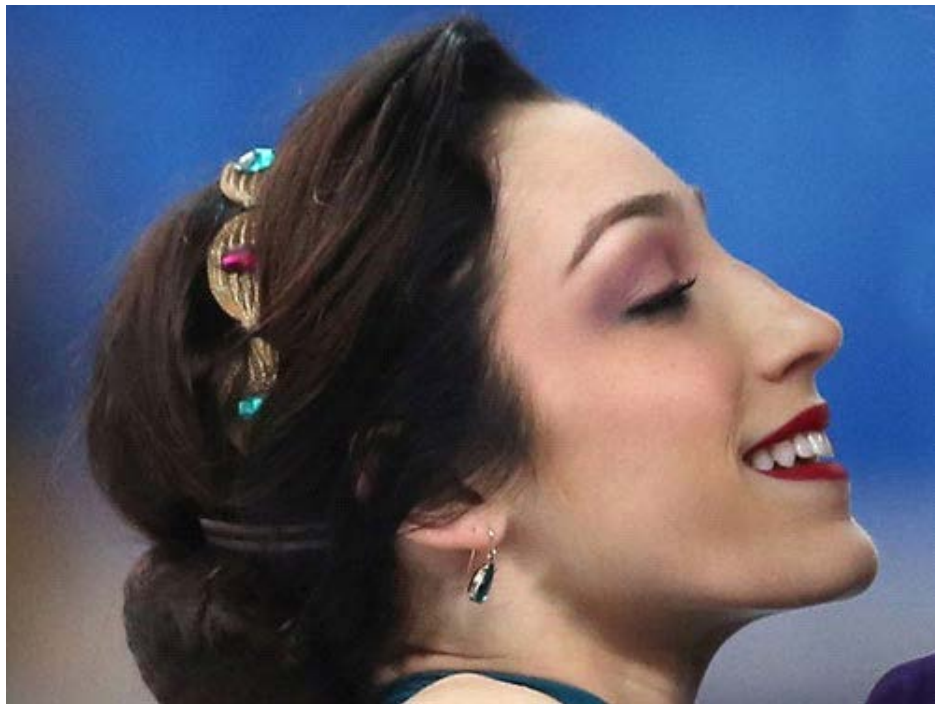
7.3 Φωτογραφικό υλικό Β΄ ομάδας



Φωτ.1(<http://www.goldenskate.com/?s=photos>)



Φωτ.2(<http://www.skateaustria.com/>,)



Φωτ.3(<http://www.skateaustria.com/>,)



Φωτ.4(<http://www.skateaustria.com/>,)



Φωτ.5(<http://www.goldenskate.com/?s=photos>)

7.4 Ανάλυση φωτογραφικού υλικού Β' ομάδας

Με βάση το φωτογραφικό υλικό γίνεται κατανοητό πως οι αθλήτριες του καλλιτεχνικού πατινάζ που επιλέγουν εξεζητημένο μακιγιάζ είναι ελάχιστες. Αναλύοντας αυτού του είδους το μακιγιάζ μπορούμε να πούμε ότι:

Σε αυτήν την κατηγορία κυριαρχούν τα έντονα χρώματα τα οποία χρωματίζουν τα βλέφαρα και είναι ίδια με αυτά που κυριαρχούν στην ενδυμασία των αθλητριών (φωτ.3,4). Επίσης τα χείλη παρουσιάζονται έντονα και καλοσχηματισμένα. Στη συνέχεια παρατηρούμε κάποια μακιγιάζ τα οποία έχουν πολλές ομοιότητες με το μακιγιάζ μπαλέτου (φωτ.1,2,5). Τα μάτια παρουσιάζονται ιδιαίτερα έντονα και τονίζονται με eyeliner. Τα βλέφαρα χρωματίζονται με έντονες σκιές και τα χείλη παρουσιάζονται καλοσχηματισμένα με όμορφα χρώματα. Όπως έχει προαναφερθεί σε αυτό το μακιγιάζ τα μάτια διαδραματίζουν κυρίαρχο ρόλο στη συνολική εικόνα. Μάλιστα ορισμένες φορές τα μάτια τονίζονται με στρας και περλέ σκιές για να τονισθούν ακόμη παραπάνω(φωτ.2,5).Τέλος αξίζει να αναφερθεί πως το μακιγιάζ αυτό συνδυάζεται άψογα με το στυλ και το ύφος της χορογραφίας π.χ. ρομαντικό ,παιχνιδιάρικο κ.τ.λ.

7.5 Υλικά και τεχνικές

7.5α Τεχνική

Παρακάτω θα παρουσιαστούν τα πρότυπα του μακιγιάζ για της αθλήτριες της Γαλλικής ομάδας καλλιτεχνικού πατινάζ όπως τα εμπνεύστηκε η διακεκριμένη makeur artist Julie Dury (Make up Forever). Σε αυτό το σημείο είναι αναγκαίο να τονισθεί πως προκειμένου να συνεργαστεί κάποιος με τις ομάδες που συμμετέχουν στους Ολυμπιακούς Αγώνες θα πρέπει πρώτα να πρώτα να επικοινωνήσει με τον προπονητή της ομάδας ο οποίος θα του δώσει πληροφορίες σε σχέση με το θέμα της χορογραφίας και στην συνέχεια θα πρέπει να εγκρίνει τα σχέδια του. (<http://www.makeupforever.com/int/en-int/magazine/stagebackstage/makeup-ice>)

Σύμφωνα με την Julie Dury τέσσερα είναι τα σημεία που θα πρέπει να προσέχει ο makeur artist στο μακιγιάζ στον πάγο:

Αρχικά καθώς ο πάγος είναι λευκός, η αντανάκλαση του φωτός πάνω στο δέρμα των αθλητριών τείνει να ξεθωριάζει τον τόνο της βάσης τους. Για αυτό το λόγο σοφή θα ήταν η ενίσχυση της βάσης με πορτοκαλί ή φούξια αποχρώσεις ρουζ για να δώσουμε φως στο πρόσωπο. Επιπλέον, η αθλήτρια θα πρέπει να έχει μεγάλα, τονισμένα μάτια, με σκοπό να φαίνονται από μεγάλη απόσταση τα εκφραστικά της μέσα. Ωστόσο δεν θα πρέπει να αλλοιώνεται η εικόνα της αθλήτριας με το μακιγιάζ αλλά να αναδεικνύεται η φυσική της ομορφιά. Στη συνέχεια απαραίτητη κρίνεται η εφαρμογή αδιάβροχων προϊόντων προκειμένου να καταπολεμηθεί ο ιδρώτας αλλά και το γεγονός ότι οι αθλητές πίνουν συνέχεια νερό. Τέλος επιτακτική θεωρείται η εφαρμογή ψεύτικων βλεφαρίδων στις αθλήτριες τόσο του καλλιτεχνικού πατινάζ όσο και της ρυθμικής γυμναστικής προκειμένου να τονισθεί το βλέμμα τους.



Για την πρώτη ομάδα το θέμα της χορογραφίας στον πάγο είναι η φωτιά. Η ενδυμασία του έχει αποχρώσεις του πορτοκαλί και του έντονου κίτρινου. Σε αυτό το μακιγιάζ η makeur artist χρησιμοποίησε πορτοκαλί ματ σκιά, χρυσή πούδρα και έντονο eyeliner. Με αυτό τον τρόπο, λοιπόν, δημιούργησε μία εμφάνιση σε χρυσό-πορτοκαλί αποχρώσεις οι οποίες ταιριάζουν με το θέμα της χορογραφίας με την ενδυμασία αλλά παράλληλα αναδεικνύουν και τα εκφραστικά μέσα των αθλητριών.

Για την δεύτερη ομάδα το θέμα της χορογραφίας στον πάγο ήταν πολεμιστές. Στην ενδυμασία των αθλητριών κυριαρχούσε το μπλε και το καφέ. Για αυτό τον λόγο η makeup artist εμπνεύστηκε μία δυναμική εμφάνιση με έντονο smokey look στα μάτια με γαλάζιες και γκρι αποχρώσεις. Το βλέμμα συμπληρώνετε με αυστηρές και έντονες γραμμές eyeliner. Τέλος τα χείλια συμπληρώνουν την εμφάνιση καθώς βάφονται με έντονο φούξια.



Η τρίτη ομάδα έχει ως θέμα της χορογραφίας της την καταιγίδα. Εδώ στο μακιγιάζ των αθλητριών κυριαρχεί το γκρι. Τα μάτια τονίζονται με γκρι smokey look και τα χείλη με φλογερό κόκκινο. Τέλος η εμφάνιση ολοκληρώνετε με διαμάντια στην εξωτερική κόγχη του ματιού.

Γενικότερα το μακιγιάζ πρέπει να στηρίζει τον τονισμό των ματιών και των χειλιών βοηθώντας έτσι στην καλύτερη αντίληψη των εκφράσεων του προσώπου των αθλητριών απο τους κριτές αλλά και απο το κοινό.

Βάση make up

Η βάση θα πρέπει να εφαρμοστεί ελαφρώς σκοτεινότερη από τον τόνο του δέρματος λόγω της αντανάκλασης του πάγου στο πρόσωπο των αθλητριών και να «σβήνει» ομοιόμορφα στο λαϊμό δίνοντας την αίσθηση «δεύτερου δέρματος». Επίσης, επιβάλλεται να εφαρμοστεί concealer σε δυσχρωμίες του δέρματος όπου αυτές υπάρχουν.

Μάτια

Σκιές: Ανάλογα με το στυλ του μακιγιάζ που θα εφαρμοστεί (συμβατικό ή εξεζητημένο) επιλέγετε τόσο η ένταση όσο και το σχήμα που θα τονίσει τα μάτια με την βοήθεια των σκιών . Επίσης το χρώμα των σκιών επιλέγετε με βάση το χρώμα του δέρματος και των μαλλιών αλλά και το χρώμα της ενδυμασίας των αθλητών.

Eye-liner: Το eye liner χρησιμοποιείτε για να τονίσει την ένταση του βλέμματος. Μπορεί να εφαρμοστεί ακολουθώντας το φυσικό σχήμα των ματιών ή να μην ακολουθεί καθόλου το φυσικό σχήμα και να επεκταθεί προς τον έξω κανθό του ματιού δίνοντας ένα πιο δραματικό αποτέλεσμα . Μπορεί να εφαρμοστεί σε πολλές αποχρώσεις , ωστόσο οι πιο διαδεδομένες είναι η μαύρη και η καφέ.

Βλεφαρίδες :Οι βλεφαρίδες τονίζονται είτε με mascara σε διάφορες αποχρώσεις. Για ακόμη πιο έντονο αποτέλεσμα συνιστάτε η χρήση ψεύτικων βλεφαρίδων.

Ρουζ

Το ρουζ εφαρμόσετε ώστε να δώσει έμφαση στα ζυγωματικά. Ωστόσο χρειάζεται προσοχή και η χρήση του πρέπει να γίνεται με φειδώ για να μην είναι πολύ έντονο. Εφαρμόζετε από το κέντρο των ζυγωματικών και καταλήγει πίσω στην γραμμή των μαλλιών . Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε πολλές αποχρώσεις ανάλογα με βάση το χρώμα του δέρματος και των μαλλιών αλλά και το χρώμα της ενδυμασίας των αθλητών.

Κραγιόν

Το κραγιόν είναι το τελευταίο βήμα. Εφαρμόζετε αφού πρώτα τα τονιστεί το φυσικό σχήμα των χειλιών με μολύβι της ίδιας απόχρωσης. Μπορεί να εφαρμοστεί σε οποιαδήποτε απόχρωση λόγω της μεγάλης γκάμας χρωμάτων του.

Σταθεροποίηση

Η σταθεροποίηση του μακιγιάζ μπορεί να επιτευχθεί είτε με προϊόντα σε μορφή σκόνης (πούδρα) είτε με μορφή σπρέι (sealer) . Με την σταθεροποίηση επιτυγχάνετε την διατήρηση του μακιγιάζ και της έντασης του ακόμη και με την έναρξη της εφίδρωσης.

Αξίζει σε αυτό το σημείο να τονισθεί πως είναι απαραίτητο τα υλικά να είναι αρκετά καλής ποιότητας, με μεγάλη διάρκεια και αντοχή στην εφίδρωση. Δηλαδή να είναι αρκετά σταθερά και να διατηρούν την ένταση των χρωμάτων τους για μεγάλο χρονικό διάστημα.

(Figureskating.about.com)

7.5β Υλικά



Υψηλής κάλυψης Foundation σε υγρή μορφή, εμπλουτισμένο με βιταμίνη E για να προστατεύει την επιδερμίδα από τις ελεύθερες ρίζες ενώ παράλληλα το ενυδατώνει. Με φυσικό φινίρισμα χαρίζει φωτεινή ομοιόμορφη όψη με αναλλοίωτη διάρκεια κάτω από τις πιο δύσκολες και απαιτητικές συνθήκες. Το Satin Foundation της Beauty Is Life είναι διαθέσιμο σε 6 αλαβάστρινες αποχρώσεις. Η κάθε αθλήτρια επιλέγει τη σωστή απόχρωση για το δέρμα της. (<http://shop.makemeup.gr/>)

Βελούδινη πούδρα σε μορφή σκόνης προσφέρει ένα καθαρό και φωτεινό χρώμα πάνω από το makeup. Τα συστατικά μικροπούδρας που περιέχει απορροφούν τη φυσική υγρασία του δέρματος δίνοντάς του μια βελούδινη εμφάνιση που διαρκεί ώρες. (<http://shop.makemeup.gr/>)



Προϊόν concealer σε μορφή stick. Εξαφανίζει τους μαύρους κύκλους κάνοντας το βλέμμα να δείχνει ξεκούραστο και φρέσκο, διορθώνει το χρώμα της επιδερμίδας, σβήνει κοκκινίλες, ευριαγγείες και σπυράκια. Πλούσιο σε ενυδατικά στοιχεία, καλύπτει χωρίς να "σπάει" μετά από ώρες. (<http://shop.makemeup.gr/>)

Τα κραγιόν της Mac και τα μολύβια χειλιών είναι τα αγαπημένα των αθλητριών καθώς είναι πολύ καλής ποιότητας και μεγάλης διάρκειας. Δίνουν mat αποτέλεσμα κάτι που επιθυμούν όλες. Παρέχουν μεγάλη αντοχή σε τυχόν εφίδρωση.
(<http://www.maccosmetics.com/index.html>)



Πρωτοποριακό προϊόν επαγγελματικού μακιγιάζ. Απλώνεται με στεγνό ή με βρεγμένο πινέλο. Όταν οι σκιές VIVA της Kryolan απλώνονται στεγνά δρουν ως κλασικές σκιές ματιών, όταν ή εφαρμογή τους γίνεται με την χρήση νερού τα χρώματα αποδίδονται πολύ έντονα, η σταθερότητα του προϊόντος διαρκεί πολύ περισσότερο, χωρίς να επηρεάζεται από τις κλιματικές συνθήκες. Χάρη στα λαμπερά μικρο σωματίδια mica που περιέχει είναι ιδιαίτερα κατάλληλο για ιριδίζοντα εφέ στα μάτια. (<https://us.kryolan.com/>)

Το ρουζ της KRYOLAN σε μορφή συμπιεσμένης πούδρας προσφέρει ένταση χρώματος λόγω της υψηλής περιεκτικότητας του σε χρωστικές ουσίες. Η ιδιαίτερα λεπτή micronized σύστασή του εξασφαλίζει απαλή αίσθηση εφαρμογής στο δέρμα. Η ασυνήθιστα μεγάλη ποικιλία 32 και πλέον αποχρώσεων ικανοποιεί όλες τις επιθυμίες και δίνει ταυτοχρόνως τη δυνατότητα για δημιουργία σκιάσεων σε ειδικούς ρόλους. (<https://us.kryolan.com/>)



7.6 Συμπεράσματα

- ✚ Το μακιγιάζ που εφαρμόζεται στις αθλήτριες του καλλιτεχνικού πατινάζ παρουσιάζεται είτε απλοϊκό είτε εξεζητημένο. Ωστόσο το απλοϊκό μακιγιάζ είναι πιο διαδεδομένο.
- ✚ Το μακιγιάζ αυτού του είδους πρέπει να προσαρμόζετε χρωματικά στις συνθήκες του περιβάλλοντος δηλαδή στην ύπαρξη του πάγου ο οποίος επηρεάζει τα χρώματα.
- ✚ Ιδιαίτερα διαδεδομένα χρώματα στην εφαρμογή του μακιγιάζ στις αθλήτριες του πατινάζ είναι όλες οι αποχρώσεις του μπλε και του πάγου.
- ✚ Το μακιγιάζ ολοκληρώνει την συνολική εικόνα του αθλητή ενώ ταυτόχρονα ταιριάζει με το ύφος της χορογραφίας και τις ενδυμασίας του.

8^ο Κεφάλαιο

8. Προτάσεις

Με βάση τα ευρήματα της έρευνας θεωρούμε ότι είναι σκόπιμο

- Να υπάρχουν στη διάθεση των ομάδων ειδικοί επαγγελματίες οι οποίοι θα ασχολούνται με το μακιγιάζ των αθλητών, οι οποίοι θα γνωρίζουν τα υλικά και τις ιδιαιτερότητες εφαρμογής τους ,προκειμένου να αποφεύγονται καταστάσεις επικίνδυνες για την υγεία των αθλητών .
- Να λυθούν με δίκαιο τρόπο θέματα που αφορούν στη χρηματοδότηση των δαπανών μακιγιάζ των αθλητών .
- Να υπάρχει ενδεδειγμένος έλεγχος των χρησιμοποιούμενων προϊόντων από τον ΕΟΦ
- Το αθλητικό μακιγιάζ να εισαχθεί ως κατ επιλογήν μάθημα στα τμήματα Αισθητικής και Κοσμετολογίας των ΑΤΕΙ της χώρας .

Επίλογος

Έχει υποστηριχθεί ότι ο κλάδος της εγχώριας αγοράς καλλυντικών παρουσιάζει τα τελευταία χρόνια μια ανοδική πορεία .(Βαφειαδάκη Έλλη , Τσιαβού Γαρουφαλιά 2012 « Ο κλάδος των καλλυντικών στην Ελλάδα και διεθνώς το 2010» σελ.16) Αυτό το γεγονός μπορεί να ερμηνευτεί με πολλούς τρόπους όπως η διεύρυνση του πληθυσμού ο οποίος χρησιμοποιεί καλλυντικά (άνδρες – γυναίκες) η διεύρυνση των ηλικιών (από μικρότερες ηλικίες)αλλά και οι χώροι και οι ποικίλες δραστηριότητες στις οποίες είναι πλέον απαραίτητη η χρήση των καλλυντικών .Μια τέτοια δραστηριότητα είναι ο αθλητισμός .

Στην παραπάνω εργασία επιχειρήσαμε να προσεγγίσουμε τη σχέση του αθλητισμού με το μακιγιάζ . Διαπιστώσαμε ότι είναι μια σύγχρονη σχέση η οποία αφορά συγκεκριμένα αθλήματα και η οποία προσδιορίζεται τόσο από τις ανάγκες των ίδιων των αθλητών για αρτιότερη παρουσία και καλύτερη ψυχολογία όσο και από τα σύγχρονα δεδομένα της εποχής της εικόνας ,των Μέσων Μαζικής Επικοινωνίας αλλά και συγκεκριμένου τρόπου ζωής . Ασχοληθήκαμε κυρίως με δεδομένα του διαδικτύου και των ιδιωτικών εταιρειών τα οποία διαχειριστήκαμε συγκριτικά εστιάζοντας σε ύφος ,ποιότητα ,υλικά και τεχνικές . Ωστόσο θεωρούμε ότι τη συζήτηση για τη σχέση του αθλητισμού με το μακιγιάζ θα ολοκλήρωνε η άμεση επαφή με τους ίδιους του αθλητές . Έτσι θα γνωρίζαμε τη δική τους άποψη για τη σκοπιμότητα και την αναγκαιότητα του μακιγιάζ , τα σχετικά προβλήματα σε σχέση με τη χρήση των υλικών αλλά και τη δυνατότητα της εμπλοκής ή μη των επαγγελματιών της αισθητικής στη διευκόλυνση και τη συμβουλευτική των αθλητών/τριών κατά την εφαρμογή του μακιγιάζ στις ιδιαίτερες συνθήκες των αγωνισμάτων .Η απάντηση στα παραπάνω ερωτήματα-προβληματισμούς θα μπορούσε να γίνει αντικείμενο περαιτέρω διερεύνησης στα πλαίσια πτυχιακών ή άλλων εργασιών της ακαδημαϊκής κοινότητας .

Βιβλιογραφία

- Βαϊτση-Ξενοπούλου, Κατερίνα «Επαγγελματικό μακιγιάζ» εκδ Κλειδάριθμος
- Baygan, Lee «Μακιγιάζ για το θέατρο, τον κινηματογράφο ,την τηλεόραση »
- Βαφειαδάκη Έλλη , Τσιαβού Γαρουφαλιά 2012 «Ο κλάδος των καλλυντικών στην Ελλάδα και διεθνώς το 2010» Πτυχιακή εργασία Τ.Ε.Ι Κρήτης Τμήμα Διοίκησης Επιχειρήσεων Σχολή Διοίκησης και Οικονομίας
- Γκρεκ ,Ιωάννα «Μεθοδολογία Έρευνας στην αισθητική και κοσμετολογία» εκδ. Βήτα Ιατρικές Εκδόσεις
- Δερβίσογλου, Κυριακή «Τεχνική Προσθετικών Υλικών» εκδ. Α.Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης
- Δικαιούλια, Ελένη «Τεχνική ψιμυθίωσης προσώπου και σώματος» εκδ. Παπαζήση
- Ζαμπάκος Ι (2004) «Το κάλλος του σώματος» εκδ. Βήτα
- Ζέρβας Γ. «Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού» εκδ. Σάλτο
- Έκο , Ουμπέρτο «Ιστορία της ομορφιάς» εκδ. Παπαζήση
- Ελληνική Μυθολογία Γ΄ «Δωδεκάθεο . Αθηνά, Ποσειδώνας , Δήμητρα , Απόλλων , Άρτεμις , Ερμής , Άρης , Αφροδίτη» εκδόσεις ΤΟ ΒΗΜΑ 2013
- Νουρς , Άλαν και συντακτικό επιτελείο του «Λαϊφ» 1976 , «Το ανθρώπινο σώμα» Ταϊμ Λαϊφ Ιντερνασιοναλ
- Μουλοπούλου-Καρακίτσου Καίτη. «Καλλυντικά και εφαρμογή» Εκδόσεις Βήτα Ιατρικές Εκδόσεις
- Μουλοπούλου-Καρακίτσου Καίτη, Ρηγόπουλος Δ. Στρατηγός Ι.Δ «Καλλυντικά Συστατικά και εφαρμογές» εκδ. Βήτα
- Πέππα Μαρία «Μακιγιάζ Φωτογραφίας, Τ.Ν. , Κινηματογράφου» Εκδόσεις: Α.Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης
- Σαββίδου Άννα «Μορφολογία , Ιδιότητες Προσώπου» Εκδόσεις: Α.Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης

Διαδικτυακοί τόποι

- <http://synchroswim.isport.com/synchronized-swimming-guides/how-to-gel-your-hair-for-a-br-synchronized-swimming-competition>
- <http://www.dailymail.co.uk/news/article-2187198/So-thats-kept-hair-looking-perfect-Revealed-secret-ingredient-synchronized-swimmers-used--edible>.
- <http://www.nydailynews.com/sports/olympics-2012/gelatin-olympic-hair-product-synchronized-swimming-article-1.1134057>
- <http://www.examiner.com/article/how-synchronized-swimmers-hair-and-makeup-stayput>
- <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM>
- <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM>
- http://www.livepedia.gr/index.phphttp://www.koe.org.gr/index.phpoption=com_content&view=article&id=2617&Itemid=421
- <http://www.megasalexandros.gr/rythmiki/rythm.htm>
- <http://www.icearena.gr/2010/07/02/history-evolution-ice-skating/>
- <http://beautyhigh.com/olympic-figure-skater-gracie-gold/>
- <http://www.ime.gr/olympics/modern/gr/history/h308.html>
- <http://ingolden.gr/in>
- www.beautyview.gr
- www.womland.com
- <http://www.vice.com/gr/read/to-kallitexniko-patinaz-katastrefei-zoes>
- figureskating.about.com
- www.allure.com
- beautyhigh.com/olympic-figure
- www.gymnastics.gr
- www.galatsirhythmicgymnastics.com
- www.rg-leotards.com
- www.trilliumrhythmic.com
- www.hisf.gr
- <http://www.olympic.org/synchronized-swimming>
- http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com_content&view=frontpage&Itemid=1
- <http://www.canada.com/Synchro+pair+fourth+heading+into+final/7045107/story.html>
- <http://www.teamusa.org/usa-synchronized-swimming>
- <http://www.washingtonpost.com/blogs/london-2012-olympics/wp/tag/synchronized-swimming/>
- <https://us.kryolan.com/>
- <http://www.makeupforever.com/int/en-int>
- <https://usagym.org/pages/rhythmic/pages/index.html>
- <http://www.olympic.org/gymnastics-rhythmic>
- <http://www.ritmika.ca/ritmik-gymnastics-gallery/>
- <http://www.goldenskate.com/?s=photos>

- <http://www.usfsa.org/SearchResults.asp?searchinput=photos>
- <http://www.skateaustria.com/>
- <http://stylenews.peoplestylewatch.com/2012/08/10/olympics-synchronized-swimming-hair-makeup/> <http://www.iceskating.org.uk/search/photos>
- <http://www.makeupforever.com/int/en-int/magazine/stagebackstage/makeup-ice>
- <http://shop.makemeup.gr/>
- <http://www.maccosmetics.com/index.tmpl>
- <https://us.kryolan.com/>
- www.dior.com
- www.covergirl.com
- www.maybelline.com
- www.maxfactor.com