

ANALIZA GODIŠNJEG MAKROCIKLUSA U RITMIČKOJ GIMNASTICI

1. UVOD

Plan i program u ritmičkoj gimnastici izrađuje se na temelju pravilnika za ocjenjivanje kojeg sastavlja FIG-a (Federation internationale de gymnastique), a sadrži natjecateljske kategorije i natjecateljski program. Pravilnik FIG-e pisan je za vježbačice koje sudjeluju na međunarodnim turnirima i odnosi se samo na juniorke (13,14 godina) i seniorke (15 godina i više) i to pojedinačno i u skupnim sastavima. Mijenja se svake 2 godine.

Plan i program za ostale vježbačice (mlađe kadetkinje i kadetkinje) donosi Tehnički odbor Hrvatskog gimnastičkog saveza, to su vježbačice koje sudjeluju na natjecanjima nacionalne razine.

2. NATJECATELJSKE KATEGORIJE I NATJECATELJSKI PROGRAM

Pojedinačno i u skupnim sastavima razlikujemo 4 kategorije vježbačica, a to su mlađe kadetkinje (7 do 9 godina), kadetkinje (10 do 12 godina), juniorke (13 i 14 godina) i seniorke (15 godina i više).

Specifičnost ritmičke gimnastike je u vježbanju s rekvizitima, a to su vijača, obruč, lopta, čunjevi i traka. Mlađe kategorije vježbačica nastupaju s vježbom bez rekvizita koja sadrži osnovne elemente tijelom koji će se koristiti u daljem radu s rekvizitima.

Na nacionalnoj razini svake se godine određuje natjecateljski program za pojedine kategorije vježbačica. Svaka kategorija ima propisane težine elemenata i rekvizite u tekućoj godini pa se na temelju toga planira i programira rad za pojedinačne i za grupne sastave.

Natjecanja na nacionalnoj razini podijeljena su u 2 programa; A program je namijenjen kvalitetnijim vježbačicama i provodi se po pravilniku FIG-e, dok B programu pripadaju vježbačice niže kvalitativne razine, a njihov program vježbanja (po rekvizitima) određuje Tehnički odbor Hrvatskog gimnastičkog saveza (tabela 1 i 2).

Tabela 1. Primjer natjecateljskog A programa u Hrvatskoj po kategorijama vježbačica i rekvizitima za sezonu 2001./2002.

		Pojedinačni sastavi						Grupni sastavi
Red. broj	kategorije	bez rekv	vijača	obruč	lopta	čunj	traka	
1.	seniorke		X	X	X	X		5 traka, 3vijače/2 lopte
2.	juniorke			X	X	X	X	5 vijača
3.	kadetkinje		X	X	X	X		
4.	mlađe kadetkinje	X	X	X	X			

Tabela 2. Primjer natjecateljskog B programa u Hrvatskoj po kategorijama vježbačica i rekvizitima za sezonu 2001./2002.

		Pojedinačni sastavi						Grupni sastavi
Red. broj	kategorije	bez rekv	vijača	obruč	lopta	čunj	traka	
1.	seniorke					X		
2.	juniorke		X	X	X			
3.	kadetkinje	X	X	X				2 vijače/ 2 lopte
4.	mlađe kadetkinje	X	X					2 bez rekvizita /2 obruča

3. GODIŠNJI MAKROCIKLUS

Programi ritmičke gimnastike najčešće se izrađuju za tekuću godinu ili za olimpijski ciklus. Oni sadrže informacije o sredstvima, opterećenju i metodama trenajnog rada, a ovise o kalendaru natjecanja.

U godišnjem makrociklusu postoje dva natjecateljska razdoblja – proljetno i jesensko.

Prvo razdoblje počinje 01. siječnja i traje do 30. lipnja. Podijeljeno je u tri etape: pripremno razdoblje, natjecateljsko razdoblje i prijelazno razdoblje. Svaki od tih razdoblja sadrži u sebi dvije faze (tabela 3).

Pripremno razdoblje traje približno do prve polovice veljače. U tom razdoblju posebnu važnost ima osnovna i specijalna tjelesna priprema te rad s vježbačicama na utvrđivanju težine elemenata. Balet i rad na tehnicima elemenata su sastavni dio treninga u svim etapama pripreme.

Natjecateljsko razdoblje traje od druge polovice veljače pa do kraja lipnja. Karakteriziraju ga natjecanja na međunarodnoj i nacionalnoj razini, a obično završava državnim prvenstvom. Rad na osnovnoj i specijalnoj tjelesnoj pripremi se smanjuje. U ovom razdoblju rad s vježbačicama najviše je usmjeren na utvrđivanje njihovih sastava. U drugoj etapi natjecateljskog razdoblja prelazi 60%.

Prijelazno razdoblje u srpnju vrijeme je odmora. Preporučuje se da to bude što više aktivni odmor kako vježbačice ne bi kondicijski previše izgubile.

Drugo natjecateljsko razdoblje traje od početka kolovoza do kraja prosinca (tabela 4). U njemu je naglasak ponovo na osnovnoj tjelesnoj pripremi, ali i na tehničkoj pripremi. Utvrđuju se težine (A,B,C,D,E) elemenata, a tehničkom pripremom žele se pronaći i utvrditi nove kombinacije elemenata za svaku vježbačicu kako bi njihovi sastavi bili što kvalitetniji. Natjecateljsko razdoblje traje od druge polovice rujna do prve polovice prosinca. Tad je najveći naglasak na utvrđivanju natjecateljskih sastava. Slijedi prijelazno doba koje traje dvadesetak dana.

Tabela 3. Prikaz prvog natjecateljskog razdoblja u godišnjem makrociklusu

		I. natjecateljsko razdoblje				
		pripremno razdoblje 01.01.-15.02.		natjecateljsko razdoblje 16.02. – 30.06.		prijelazno razdoblje 01.07.-31.07.
Red. broj	FAZE	1. faza 01.01.- 31.01.	2. faza 01.02.- 15.02.	1. faza 16.2.- 28.2.	2. faza 01.03.- 20.06.	
1.	Osnovna tjelesna priprema	40%	20%	15%	5%	
2.	Specijalna tjelesna priprema	30%	20%	10%	5%	
3.	Tehnička priprema	5%	10%	10%	10%	
4.	Balet	5%	10%	10%	5%	
5.	Natjecateljski sastavi	5%	20%	30%	60%	
6.	Utvrdivanje elemenata težine	15%	20%	25%	15%	
		100%	100%	100%	100%	

Tabela 4. Prikaz drugog natjecateljskog razdoblja u godišnjem makrociklusu

		II. natjecateljsko razdoblje				
		pripremno razdoblje 01.08.-15.09.		natjecateljsko razdoblje 16.02. – 10.12.		prijelazno razdoblje 11.12.-31.12.
Red. broj	FAZE	1. faza 01.08.- 31.08.	2. faza 01.09.- 15.09.	1. faza 16.09- 30.09.	2. faza 01.10.- 10.12.	
1.	Osnovna tjelesna priprema	50%	20%	10%	5%	
2.	Specijalna tjelesna priprema	10%	15%	10%	5%	
3.	Tehnička priprema	25%	15%	10%	10%	
4.	Balet	5%	10%	5%	5%	
5.	Natjecateljski sastavi	5%	20%	50%	60%	
6.	Utvrđivanje elemenata težine	5%	20%	15%	15%	
		100%	100%	100%	100%	

Iz priloženih tabela je vidi se u godišnjem makro ciklusu planiraju dva natjecateljska razdoblja kada vježbačice dosižu svoj maksimum. Natjecateljsko razdoblje koji završava u lipnju određuje međunarodni kalendar natjecanja pa je tome prilagođena izrada planova i programa na domaćim natjecanjima.

4. ZAKLJUČAK

Balet je sastavni dio trenajnog procesa i prisutan je u svim etapama sportske pripreme vježbačica, a ujedno su koreografirane baletne strukture osnovni sadržaj bazične tjelesne pripreme.

Specijalna fizička priprema sadrži specifične opće pripremne vježbe s naglaskom na razvoj fleksibilnosti, koordinacije i snage.

Uz te dvije sastavnice sportskog treninga te osnovnu tjelesnu pripremu i tehničku pripremu, cjelokupni je proces usmjeren prema što boljem ostvarenju natjecateljskih sastava koji su rezultat planiranog i programiranog sustava sportske pripreme.

5. LITERATURA:

1. Abruzzini, E. (2001). Pravilnik ritmičke gimnastike, Zagreb, Hrvatski gimnastički savez
2. Vajngerl, B. (2000). Priročnik za vaditelje in trenerje ritmične gimnastike, Ljubljana: Fakulteta za šport
3. Wolf- Cvitak, J. (2000). Ritmičko sportska gimnastika, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu