

*Gordana Furjan-Mandić
Josipa Jurinec
Jasenka Wolf-Cvitak
Melita Kolarec*

METODE ZA RAZVOJ FLEKSIBILNOSTI U RITMIČKOJ GIMNASTICI

1. UVOD

Ritmička gimnastika simbol je ljepote kretanja, ženstvenosti i iznimnih amplituda pokreta. Prvo zbog čega zastaje dah, laiku i stručnjaku, izuzetna je fleksibilnost (gibljivost) ritmičarki. Fleksibilnost kao komponenta psihomotorike sudjeluje u značajnoj mjeri kao specifična priprema ritmičarki, te je usko vezana uz uspjeh u ritmičkoj gimnastici.

Elementi fleksibilnosti čine jednu od osnovnih tjelesnih skupina u ritmičkoj gimnastici uz skokove, ravnoteže i okrete. Na temelju dosadašnjih istraživanja utjecaja fleksibilnosti na uspjeh u ritmičkoj gimnastici, dokazano je da ona predstavlja osnovni preduvjet za uspješno izvođenje osnovnih ali i ostalih pokreta.

2. FLEKSIBILNOST

Fleksibilnost je sposobnost izvođenja maksimalno moguće amplitude pokreta u nekom zglobu ili nizu zglobova. Kako ritmička gimnastika postaje sa svakim olimpijskim ciklusom zahtjevnija, dobiva nove dimenzije, tako se i zahtjevi u vezi s fleksibilnošću povećavaju. Fleksibilnost u ritmičkoj gimnastici potpuno se razlikuje od one u drugim sportovima. U ritmičkoj gimnastici amplitude pokreta često premašuju svoje prirodne fiziološke granice, a gibljivosti koje su propisane pravilnikom izvode se iz nevjerojatnih i oku neshvatljivih pozicija.

Razvoj fleksibilnosti treba početi dovoljno rano i potrebno ju je održavati jer se brzo gubi, a maksimum se dostiže između 9 i 13 godine života (prema Jastrjemskaia, Titov 1999.)

3. METODE

U svrhu razvoja fleksibilnosti koriste se slijedeće metode:

1. metoda statičkih istezanja-varijante pasivnog istezanja
2. metoda dinamičkih istezanja-varijante aktivnog istezanja
3. metoda stretching vježbi (PNF metoda)

METODA STATIČKIH ISTEZANJA

Metoda podrazumijeva zadržavanje maksimalnih amplituda u različitim položajima pri čemu je sportaš relaksiran i kretnju s određenom amplitudom obavlja vanjski čimbenik (partner ili mehanički uređaj). Efikasnost ove metode je u slijedećem: smjer, trajanje i intenzitet mogu se točno kontrolirati; antagonisti se mogu istezati i onda kada su agonisti preslabi da bi izveli učinkovitu kretnju; te mišić se efikasno rasteže i iznad aktivnog područja kretanja što je za ritmičku gimnastiku osobito važno. Nedostatak ove metode je mogućnost pojave ozljeda mišićnog i vezivnog tkiva, posebno onda kada partner izvede kretnju nekontroliranom amplitudom, intenzitetom i brzinom.

METODA DINAMIČKIH ISTEZANJA

Metoda uključuje dinamičke nagle pokrete do krajnjih amplituda, gdje pokretanje segmenata tijela izaziva istezanje mišića. Dinamička istezanja obuhvaćaju vježbe poput titranja i

uvijanja. Pozitivni elementi ove metode su slijedeći: utrošak energije je minimalan; dopušta odgovarajuće vrijeme za uspostavljanje refleksa istežanja; dopušta semipermanentnu promjenu mišića; te se pojavljuje relaksacija mišića kada se aktivira Golgijev organ, ako istežanje traje dovoljno dugo.

METODA PROPRIOCEPTIVNE NEUROMUSKULARNE FACILITACIJE

To je jedna od novijih metoda i prema mišljenju mnogih autora i jedna od najefikasnijih jer ima širi spektar djelovanja na neuro-muskularni sustav klasičnog stretchinga. Najčešće tehnike te metode su: kontrakcija-relaksacija (Hold-Relax) i kontrakcija-relaksacija-kontrakcija (Hold-Relax-Contract). Kontrakcija-relaksacija je tehnika koja se izvodi tako da se mišić pomoću pasivnog pokreta postavi u elongirani položaj. U krajnjoj točki kretnje mišić se izometrijski napne prema otporu partnera. Izometrijska kontrakcija traje 6-15 sekundi. Poslije kontrakcije slijedi kratka relaksacija i zatim se nastavlja s pasivnom kretnjom u smislu povećanja amplitude. Kontrakcija-relaksacija-kontrakcija je tehnika slična prethodnoj, samo se na kraju još dodaje izotonička kontrakcija agonista u smislu željene kretnje. Pomoću PNF tehnika razvija se međumišićna koordinacija i sposobnost brže relaksacije mišićne mase.

4. SPECIFIČNE VJEŽBE ZA RAZVOJ FLEKSIBILNOSTI U RITMIČKOJ GIMNASTICI

Statičko-pasivne vježbe:



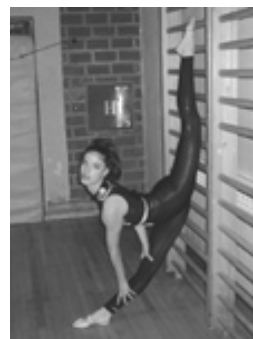
SLIKA 1- fleksibilnost ramenog zgloba (trener prima ruke za zglobove šake i podiže ih prema zaručenju gore)



SLIKA 2 - fleksibilnost zgloba kuka



SLIKA 3 - fleksibilnost zgloba kuka



SLIKA 4 -fleksibilnost zgloba kuka

Dinamičko-aktivne vježbe:



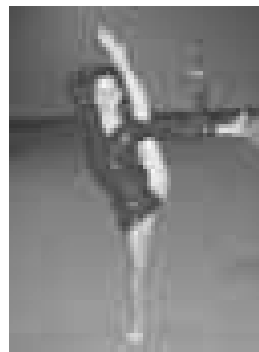
SLIKA 5 - fleksibilnost kralješnice



SLIKA 6 - fleksibilnost zgloba kuka i kralješnice"



SLIKA 7 - fleksibilnost zgloba kuka i kralješnice"



SLIKA 8 - fleksibilnost zgloba kuka (ritmičarka zamahom dovodi nogu u maksimalno odnoženje, te na kraju hvata nogu suprotnom rukom od odnožene noge)



SLIKA 9 - fleksibilnost zgloba kuka i kralješnice (ritmičarka iz ležanja licem prema tlu radi zamah noge do maksimalnog zanoženja, te u toj poziciji rukom hvata nogu za potkoljenicu i na kraju dodaje još zaklon glavom prema zanoženoj nozi)

Na slikama 2, 3 i 4 vidimo naglašenu fleksibilnost zgloba kuka. Slika 2 prikazuje kako trener ritmičarku u poziciji čeone špage prima za potkoljenice i dovodi joj kukove na svoja koljena kako bi povećao kut, te gura noge prema tlu. Na slici 3 ritmičarka kleči, radi prednoženje, te trener hvata prednoženu nogu i vuče ju prema sebi. Slika 4 pokazuje ritmičarku u poziciji "bočne špage" pri kojoj stopalo prednje noge treba zakvačiti za četvrtu ili višu prečku na švedskim ljestvama. Slike 5, 6, 7 i 8 su primjeri nekih specifičnih dinamičko-aktivnih vježbi u ritmičkoj gimnastici. Na slici 5 prikazan je duboki zaklon u kojem ritmičarka rukama hvata skočne zglobove. Slika 9 prikazuje ritmičarku koja radi zamah noge do zanoženja s hvatom te noge dovodi rukom u maksimalno zanoženje i na kraju napravi zaklon glavom prema zanoženoj nozi.

Bitno je znati da su vježbe za razvoj fleksibilnosti kontraindicirane za populaciju koja se rekreativno bavi sportom, pa čak i za neke sportaše. Opasne su zbog toga jer se sve vježbe izvode ekstremno velikim amplitudama. Takve velike amplitude izvođenja pokreta mogu uzrokovati oštećenja u području zglobne čahure, tetiva i mišića. Međutim, selekcija u ritmičkoj gimnastici se provodi u najranijoj dobi kad je početak rada na povećanju fleksibilnosti potpuno bezopasan, zbog mekoće zglobnih sveza.

5. ZAKLJUČAK

Fleksibilnost osim što čini zasebnu skupinu, ostale tjelesne skupine (skokovi, ravnoteže, okreti) ne mogu se izvesti bez odgovarajuće amplitude pokreta što je i dodatni razlog da je fleksibilnost u jednadžbi specifikacije, u ritmičkoj gimnastici, na vrlo visokom mjestu. Svaka od ove tri metode čini cjelinu za sebe no vrlo je važna njihova integralna primjena, jer ona donosi najveće rezultate. Koristeći ove metode rada moguće je dovesti do izvođenja maksimalnih amplituda sa i bez rekvizita, što je i konačna svrha metoda razvoja fleksibilnosti u ritmičkoj gimnastici. Zanimljivo je to, da se sve navedene metode mogu i moraju koristiti u svim dijelovima treninga i trenažnog procesa.

6. LITERATURA

1. Anderson B. (1997). Stretching. Zagreb, Gopal d.o.o.
2. Milanović D. (1997). Priručnik za sportske trenere. Zagreb, Fakultet za fizičku kulturu.
3. Ivančić S. (2001). Razvoj fleksibilnosti kod ritmičarki. (Diplomski rad), Zagreb, Fakultet za fizičku kulturu.
4. Juriša M. (1998). Primjena vježbi fleksibilnosti i stretchinga u pripremi plesača suvremenog plesa. (Diplomski rad), Zagreb, Fakultet za fizičku kulturu.
5. Wolf-Cvitak J. (2000). Ritmičko-sportska gimnastika. (Skripta), Zagreb, Fakultet za fizičku kulturu.