

Dr.sc . Slobodan Dragičević

Sunčica Delaš, prof.

STANJE OPĆE, SPECIJALNE I TEHNIČKO - FIZIČKE PRIPREMLJENOSTI KOD GIMNASTIČARKI OD 7- 12 GODINA

UVOD I PROBLEM

Sportska gimnastika kao konvencionalan i aciklički sport definirana je složenim motoričkim stereotipima (elementima) za čiju je tehničku kvalitetu izvedbe zahtijevana visoka razina čitavog motoričkog spektra. (2,3)

Visoka razina opće, specijalne i tehničko - fizičke pripremljenosti gimnastičara osim što omogućava kvalitetnu izvedbu elemenata, s druge strane garantira izvedbu s puno manje rizika. Iz tog razloga, većina nacionalnih saveza u Europi i svijetu uvela je pred natjecanje obvezatna testiranja opće, specijalne i tehničko – fizičke pripremljenosti vježbača, a neki gimnastički savezi (npr. njemački) čak ne dozvoljavaju nastup na nacionalnom prvenstvu ukoliko gimnastičari na testiranju ne postignu više od 40% bodova. Rezultati testiranja tada se na nacionalnom prvenstvu računaju kao jedna od disciplina višeboja. (1)

Hrvatski Gimnastički Savez (HGS) provodi testiranja opće fizičke i tehničko-fizičke pripreme kod vježbača i vježbačica koji su na nacionalnom prvenstvu osvojili jedno od prvih šest mjesta. Rezultati tih testiranja jedan su od preduvjeta za uvrstanje u nacionalnu vrstu.

CILJ RADA

Cilj ovoga istraživanja bio je utvrditi pragmatičnu valjanost testova opće, specijalne i tehničko - fizičke pripremljenosti hrvatskih vježbačica, primjerenom testova propisanih od HGS-a. (4)

METODE RADA

Uzorak ispitanika

Uzorak ispitanica predstavljalo je 12 najboljih hrvatskih vježbačica odabranih iz kategorija djevojčica, mlađih kadetkinja i kadetkinja koje su na nacionalnom prvenstvu osvojile prvih 6 mjesta.

Uzorak varijabli

Testovi izdani od strane HGS – a (4) pisani su skraćenom gimnastičkom terminologijom pa će kao takvi biti prikazani i u ovom radu. Svaki test opisan je na način da se prezentira njegov naziv, mjesto izvođenja testa, vremensko ograničenje za izvedbu testa, uvjet za priznavanje izvedbe testa, način mjerenja testa.

Testovi za procjenu opće i specijalne fizičke pripreme:

1. SKLAPANJA IZ PREDNOSA – švedske ljestve, nema vremenskog ograničenja, opružene noge, broj ponavljanja
2. ZGIBOVI NATHVATOM U 30 sek – na visokoj pritci, opruženim tijelom, bez trzaja, broj ponavljanja
3. SKLAPANJE IZ VISA NA ŠVED. LJESTVAMA U 30 sek – samo opruženim nogama dotik pritke, broj ponavljanja
4. PENJANJE UZ UŽE SAMO RUKAMA 5 M – iz sijeda raznožno- ne smiju se raditi «škarice», (s)
5. PREDNOS NA RUČICAMA S UTEGOM OD 1,5 KG – noge ne smiju biti ispod nivoa pritki, (s)
6. ŠPRINT ODRAZOM U JAMU – 20 m, (s)
7. IZDRŽAJ U PREDNOŽENJU I ODNOŽENJU – L. i D. noga, izdržaj treba naglasiti min. 3 sek; hvat rukama za gredu ili ljestve; bez nagiba tijela, oznaka na tabeli
8. SKOK UDALJ S MJESTA - (cm)
9. ČUČNJEVI NA JEDNOJ NOZI U 30 sek. – bez dotika drugom nogom ili rukama, broj ponavljanja
10. ŠPAGE – na povišenju od dva poklopca od sanduka – mjeri se u položaju mirovanja cca 10 sek, (cm)

Testovi za procjenu tehničko – fizičke pripreme:

1. POVEZANE SKLOPKE – na n/p dvovisinskih ruča, broj ponavljanja
2. SKLOPKA- ZAMAH U STOJ – može i raznožno u stoj, broj ponavljanja
3. ZAMASI U STOJ U 30 SEK. – može i raznožno u stoj, broj ponavljanja
4. IZDRŽAJ U STOJU NA TLU – skupljenim nogama, može 2 puta, nema hodanja, (s)
5. ŠPIČACI IZ RAZNOŽNOG PREDNOSA – na maloj ili velikoj gredi(ci), broj ponavljanja
6. 10 / 15 VELETOČA – na dvovisinskim ručama (DA/NE)
7. SALTA NAZAD U MJESTU – svaki salto mora započeti s startne linije, (s)

Metode obrade podataka

Rezultati postignuti na testiranju pretvoreni su, prema propisima HGS-a, u pripadajuće bodove i kao takvima utvrđeni su im deskriptivni parametri te izračunat T-test za nezavisne uzorke korištenjem programa Statistica 6.0.

REZULTATI I DISKUSIJA

Tablica 1: Deskriptivna statistika cjelokupnog uzorka u testovima opće, specijalne i tehničko-fizičke pripreme, T – test za nezavisne uzorke ($n_1 = 5$; vježbačice 10-12. god. i $n_2=7$; vježbačice 7 -9. god.)

	Deskriptivna statistika				Analiza razlike među skupinama ($n_1=5, n_2=7$)						
					STARIJE		MLAĐE		T – test		
	Mean	Min.	Max.	SD.	AS	SD	AS	SD	t	df	p
PREDNOS	3,75	0,00	9,00	2,30	4,60	2,97	3,14	1,68	1,09	10,00	0,30
ZGIBOVI	5,67	5,00	7,00	0,78	6,20	0,84	5,29	0,49	2,40	10,00	0,04
SKLAPANJ	7,17	4,00	9,00	1,80	7,00	2,00	7,29	1,80	-0,26	10,00	0,80
KONOP	1,58	0,00	10,00	3,70	3,80	5,22	0,00	0,00			
RUČICE	3,17	0,00	10,00	2,98	3,80	2,49	2,71	3,40	0,60	10,00	0,56
ŠPRINT	6,58	4,00	9,00	1,56	7,40	1,82	6,00	1,15	1,64	10,00	0,13
IZDRŽAJ	1,83	0,50	3,20	0,90	1,80	0,97	1,86	0,93	-0,10	10,00	0,92
SDALJ	4,58	2,00	7,00	1,56	6,00	1,00	3,57	0,98	4,21	10,00	0,00
ČUČNJEVI	7,21	4,50	10,00	1,64	8,10	1,64	6,57	1,43	1,72	10,00	0,12
ŠPAGE	1,00	0,00	5,00	1,86	0,00	0,00	1,71	2,21			
SKLOPKE	7,42	0,00	10,00	3,18	8,20	2,49	6,86	3,67	0,71	10,00	0,50
SKSTOJ	2,42	0,00	10,00	3,73	4,00	5,05	1,29	2,21	1,28	10,00	0,23
STOJEVI	2,00	0,00	5,00	1,54	2,20	1,92	1,86	1,35	0,37	10,00	0,72
IZD.STOJ	2,17	0,00	7,00	2,66	3,40	3,29	1,29	1,89	1,42	10,00	0,19
ŠPIČACI	2,50	0,00	10,00	2,84	3,40	3,91	1,86	1,86	0,92	10,00	0,38
VELETOČI	3,33	0,00	5,00	2,46	3,00	2,74	3,57	2,44	-0,38	10,00	0,71
SALTA N.	1,50	0,00	4,00	1,62	2,40	1,34	0,86	1,57	1,77	10,00	0,11

Iz rezultata deskriptivne statistike cjelokupnog uzorka vidljivo je da se rezultati kreću u rasponu od minimalnog (0,00) do maksimalnog rezultata (10,00). Gledajući testove odvojeno za stariju i mlađu skupinu vježbačica uočava se kako kod testa «ŠPAGE» kod starijih i testa «KONOP» kod mlađih vježbačica AS i SD iznose 0,00 zbog čega ti testovi nisu uzeti u daljnju obradu T-testa.

Iz rezultata T – testa vidljivo je da se ove dvije grupe ispitanica statistički značajno razlikuju u 2 testa: «ZGIBOVI» i «SDALJ», i to u korist starijih vježbačica koje u tim testovima postižu statistički značajno bolje rezultate. Takav podatak, obzirom da se radi

o dvije uzrasno odvojene kategorije vježbačica, upućuje na zaključak da se na ove dvije dimenzije snage utjecalo tijekom gimnastičkog treninga, a s druge strane do razlike je došlo zbog rasta i razvoja starijih vježbačica.

ZAKLJUČAK

Cilj ovog rada bio je utvrditi pragmatičnu valjanost testova opće, specijalne i tehničko-fizičke pripreme, čije je mjerenje provedeno nad 12 najboljih hrvatskih gimnastičarki u kategorijama djevojčica, mlađih kadetkinja i kadetkinja.

Na temelju rezultata T – testa dobile su se razlike između 2 skupine vježbačica (starijih i mlađih). Razlike su dobivene u 2 testa: «ZGIBOVI» i «SDALJ» iz čega se zaključuje kako ta dva testa imaju najveću upotrebnu vrijednost.

Test «KONOP» kod mlađeg uzrasta kao i test «ŠPAGE» kod starijeg uzrasta pokazali su da nemaju upotrebnu vrijednost zbog čega se upućuje na potrebu njihovog reskaliranja ili modificiranja.

LITERATURA

1. Blumentritt G., Fetzer J., Hanschke R., Hirsch A., Krämer U., Pürschel H., Schulz M., Wasiewicz E. (1994). *Rahmentrainingskonzeption für kinder der 7 – 9 im leistungssport*. Schiborr offsetdruck. Mülheim Ruhr
2. FIG – HGS (2001). *Bodovni pravilnik – muška sportska gimnastika*. Zagreb: Hrvatski gimnastički savez.
3. FIG – HGS (2001). *Bodovni pravilnik – ženska sportska gimnastika*. Zagreb: Hrvatski gimnastički savez.
4. Hrvatski gimnastički savez (2003). *Testovi za provjeru opće i tehničko-fizičke pripreme gimnastičarki*. Zagreb