

Josipa Jurinec\*  
Gordana Furjan-Mandić\*  
Melita Kolarec\*\*

\*Kineziološki fakultet, Sveučilišta u Zagrebu  
\*\*KRSK «Leda», Zagreb

## TESTOVI ZA PROVJERAVANJE POTENCIJALNE USPJEŠNOSTI RITMIČARKI STARIH OD 7-9 GODINA

### 1. UVOD

Ritmička gimnastika pripada grupi konvencionalnih sportova, što će reći da je svaki element (pokret) ritmičarke strogo propisan i vrednovan od strane eksperata.<sup>(3.)</sup> Kompleksnost sporta zahtjeva permanentno praćenje i ocjenjivanje osnovnih pokazatelja uspješnosti za pojedinu dobnu skupinu, jer je to ujedno jedini ispravan put za napredovanjem i prelaskom u stariju, a time i zahtjevniju dobnu skupinu (kategoriju).<sup>(2.)</sup>

Ovaj rad prikazuje neke testove koji služe za provjeravanje potencijalne uspješnosti ritmičarki od 7-9 godina. Kako se u ritmičkoj gimnastici natjecanja odvijaju u četiri kategorije, ta dobna skupina čini prvu kategoriju natjecateljica "mlađe kadetkinje". Ritmičarke od 7-9 godina prošle su početnu selekciju i program za početnike u trajanju od 2 godine, te su ušle u sustavni trening koji se sastoji od 4-5 treninga tjedno od po 2 sata.<sup>(1.)</sup>

### 2. TESTOVI

- Testovi za mjerenje fleksibilnosti

Most na jednoj nozi, druga je u visokom prednoženju. Mjerimo udaljenost u centimetrima od prstiju ruku do pete na nozi.



- Testovi za mjerenje ravnoteže

Uspion na jednoj nozi, druga je u visokom odnoženju (iznad 90°). Mjerimo vrijeme održavanja ravnoteže u usponu (u sekundama).



Uspon na jednoj nozi, druga je u visokom prednoženju (iznad 90°). Mjerimo vrijeme održanja ravnoteže u usponu (u sekundama).

- Testovi za mjerenje eksplozivne snage



- nogu

Sunožni bočni preskoci preko švedske klupe. Brojimo pravilno izvedene preskoke u 10 sekundi. Preskakanje mora biti ritmično i bez međuposkoka.

- trupa

Iz dubokog pretklona (čelo dotiče koljena, ruke obavijaju noge) brzi prelazak u upor ležeći za rukama. Brojimo pravilno izvođene položaje u 10 sekundi



- noge

Sunožnim odrazom uz zamah ruku izvodimo skok u vis. Mjerimo visinu skoka u centimetrima (na mjestu dotika rukom).

Rezultat postignut na određenom testu nosi odgovarajući broj bodova, što se može vidjeti iz priloga 1. Testiranja se vrše jednom mjesečno i na kraju godine, a vredenuju se rezultati s obzirom na postignute bodove.<sup>(1.)</sup> Kao što se vidi iz priloga, 164 boda i manje pokazuju da ritmičarka nije zadovoljila na testovima, te da nije u mogućnosti svladati

zahtjevnije elemente koji su propisani pravilnikom.<sup>(1.)</sup> Ritmičarke koje postignu 300-330 bodova pokazuju izrazito visoku perspektivu u daljnjem razvoju svojih sposobnosti.<sup>(1.)</sup> Od njih se očekuje izvođenje vrlo zahtjevnih programa i zapaženiji rezultati u starijim dobnim kategorijama.

#### NORME TESTOVA ZA RITMIČARKE, STARE OD 7-9 GODINA

1	<b>FLEKSIBILNOST</b>	cm	bodovi
	zadatak 1	0-10	5
		10,5-15	4
		15,5-20	3
		20,2-25	2
		25,5-30	1
30,5 i više		0	
2	<b>RAVNOTEŽA</b>	sek.	bodovi
	zadatak 1 i 2	5"i više	5
		4"	4
		3"	3
		2"	2
		1"	1
0"		0	
3	<b>EKSPLOZIVNA SNAGA</b>		
	zadatak 1 (noge)	br.preskoka	bodovi
		10	5
		9	4
		8	3
		7	2
6		1	
5	0		

3	<b>EKSPLOZIVNA SNAGA</b>		
	zadatak 2 (trup)	br.ponavljanja	bodovi
		4	5
		3,5	4
		3	3
		2	2
1		1	
0	0		
4	<b>EKSPLOZIVNA SNAGA</b>		
	zadatak 1 (noge)	cm	bodovi

	46,5-49,0	5
	43,5-46,0	4
	40,5-43,0	3
	37,5-40,0	2
	35,5-37,0	1
	35,0	0

\* mjesečno

30 bodova = odlično  
29-25 bod.= vrlo dobro  
24-20 bod.= dobro  
19-15 bod.= dovoljno  
14 i manje = nedovoljno

\* godišnje

330-300 bodova= odlično  
299-240 bodova=vrlo dobro  
239-190 bodova= dobro  
189-165 bodova= dovoljno  
164 i manje = nedovoljno

### 3. ZAKLJUČAK

Izabrani testovi predstavljaju elementarne zadatke za provjeravanje potencijalne uspješnosti ritmičarki od 7-9 godina. Svaka trenerica uz te, može napraviti i svoje testove, (najčešće se radi o subjektivnoj procjeni trenerica) za koje ona smatra da će pokazati dodatne rezultate i pomoći joj u daljnjem radu. Primjena ovih i sličnih testova neophodna je i nezamjenjiva u dobivanju permanentnih povratnih informacija o samim ritmičarkama, ali i o efikasnosti trenera i samog trenažnog procesa.

### 4. LITERATURA

- 1.Vajngerl B. ( 2001). Priročnik za vaditelje in trenerje ritmične gimnastike. Ljubljana, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- 2.Wolf-Cvitak J. (2000). Ritmičko-sportska gimnastika. (Skripta), Zagreb, Fakultet za fizičku kulturu.
- 3.Milanović D. (1997). Priručnik za sportske trenere. Zagreb, Fakultet za fizičku kulturu.