

Melita Kolarec,
Jasenska Wolf-Cvitak,
Josipa Jurinec

TESTOVI ZA PROCJENU POTENCIJALNE USPJEŠNOSTI U RITMIČKOJ GIMNASTICI NAMIJENJENI POČETNICAMA

UVOD

Ritmička gimnastika je sport namijenjen isključivo ženskoj populaciji, bez obzira na to je li se radi o ritmičkoj gimnastici kao natjecateljskoj ili rekreacijskoj aktivnosti. U vrhunskom sportu nalazi se jako mali broj djevojčica, a razlog tome je što vrhunski rezultat u ritmičkoj gimnastici zahtjeva svakodnevno treniranje (6 do 7 puta na tjedan, 4 do 6 sati dnevno) u višegodišnjem sustavu sportske pripreme, a bavljenje ovim sportom započinje već u predškolskoj dobi. Kako bi se provela kvalitetna selekcija i ocijenila potencijalna uspješnost djevojčica-početnica, treba primijeniti testove prilagođene njihovoj dobi (Wolf-Cvitak, 1997).

PROGRAM ZA POČETNICE

U ovom radu biti će prikazani testovi kojima se ocjenjuje potencijalna uspješnost djevojčica predškolske dobi (Vajngerl, 2000.) Testiranje se obavlja u sportskoj dvorani uz pomoć različitih pomagala. Program namijenjen početnoj skupini, a to su dakle djevojčice od 5 do 7 godina starosti, počinje u rujnu i traje do kraja lipnja. Obuhvaća različita testiranja koja se provode u određenim vremenskim razdobljima:

- a) na prvom satu (rujan): provjeravanje antropometrijskih karakteristika i motoričkih sposobnosti
- b) početkom prosinca: provjeravanje akrobatskih elemenata
- c) početkom ožujka: provjeravanje elemenata s obručem (Vajngerl, Žilavec, 2000)
- d) sredinom lipnja: prikaz znanja u obliku koreografije namijenjen roditeljima i voditeljima grupa
- e) krajem lipnja: provjeravanje antropometrijskih karakteristika i motoričkih sposobnosti.

OCJENJIVANJE

Svaki test ocjenjuje se bodovima od 1 do 3, a oni označavaju:

- 3 boda: odlična izvedba,
- 2 boda: zadovoljavajuća izvedba,

- 1 bod: loša izvedba.

Na kraju programa ukupan broj bodova označavao bi:

87-77 bodova.....ocjena odličan,

76-56 bodova.....ocjena dobar,

manje od 55 bodova.....ocjena nedovoljan.

SADRŽAJ TESTOVA

1. Antropometrijske karakteristike

1.1. Tjelesna visina

1.2. Tjelesna težina

1.3. Općenito: vanjski izgled i držanje, razmjer trup-noge (slabo: noge na x, prekomjerna debljina)

2. Motoričke sposobnosti

2.1. Pretklon iz stoja na klupici:

pretklon s dodiranjem prstiju prstima	3 boda
pretklon s dodiranjem potkoljenica	2 boda
pretklon s dodiranjem koljena	1 bod

2.2. Sklek u uporuci klečećem, leći naprijed:

prsima dotakne tlo	3 boda
ne dotakne tlo	2 boda
ne može	1 bod

2.3. Iz uspravnog stava, uporuci čučeci, uporuci ležeći, uporuci čučeci, usprav (3X)

bez prekida	3 boda
jedan prekid	2 boda
tri prekida	1 bod

2.4. Osjećaj za ritam:

Voditeljica pljeskanjem zada 4 jednaka takta u 2/4 mjeri (različitim vrijednostima doba) i ponovi ih najviše četiri puta. Djevojčica mora pljeskanjem pravilno ponoviti zadatak (svaka djevojčica dobije drugačiji ritam, ako ih je kod testiranja više u skupini).

izvedba bez greške	3 boda
izvedba s jednom greškom	2 boda
izvedba s dvije greške	1 bod

2.5. Brzina reakcije: (brzina i prostorna orijentacija)

Igra: u prostoru odredimo jedan zid crvene boje, suprotni bijele, desni plave, lijevi narančasti. Djevojčice su u sredini prostora. Voditeljica kaže određenu boju i djevojčice moraju što prije dotrčati do tog zida. Voditeljica izazabere drugu boju i tako se sve ponavlja šest puta.

izvedba bez greške	3 boda
izvedba s jednom greškom	2 boda
izvedba s dvije greške	1 bod

2.6. Sposobnost motoričkog pamćenja

Voditeljica dva puta pokaže vježbu u $\frac{3}{4}$ taktu: početni položaj, stoj spetni, priručiti:

I. tri koraka naprijed: L,D,L, veliki čeonni krug desnom rukom, II. tri koraka naprijed: D,L,D, veliki čeonni krug lijevom rukom, III. priključenjem lijeve u stoj spetno i počučnjem, veliki val u bočnoj ravnini.

izvedba bez greške	3 boda
izvedba s jednom greškom	2 boda
izvedba s dvije greške	1 bod

2.7. Sposobnost improvizacije uz glazbu

Zadati djevojčicama da poprate poznatu pjesmicu sa što raznovrsnijim pokretima cijeloga tijela. Priprema 5 minuta.

vrlo raznovrsno (više od 5 različitih elemenata)	3 boda
raznovrsno (od 3 do 5 elemenata)	2 boda
monotono (manje od 3 elementa)	1 bod

3. Tehničko znanje

Provjera elemenata s obručem:

3.1. Sunožni preskoci na mjestu: s međuposkokom ili bez njega:

više od 15 preskoka	3 boda
10 do 15 preskoka	2 boda
manje od 10 preskoka	1 bod

3.2. Malo bacanje i hvatanje s obje ruke u vodoravnoj ravnini 8 puta

bez greške	3 boda
s jednom greškom	2 boda
više grešaka	1 bod

3.3. Vrtanja obruča oko dlanova u čeonj ravnini

bez dodira tijela	3 boda
s jednim dodira tijela	2 boda
s više dodira tijela	1 bod

3.4. Kotrljanje obruča po tlu bez prekida, na udaljenosti od 10 m

bez zaustavljanja obruča	3 boda
s padom obruča nakon 5m	2 boda
s nepravilnim kotrljanjem i padom unutar 5m	1 bod

Provjera akrobatskih elemenata:

3.5. Kolut naprijed:

bez upora rukama pri dolasku u čučanj	3 boda
s uporom ruku pri dolasku u čučanj	2 boda
zaustavljanje u sjedu	1 bod

3.6. Kolut nazad

do čučnja	3 boda
u klek	2 boda
ne napravi kolut nazad	1 bod

3.7. Stoj na lopaticama

stegnuto tijelo	3 boda
sklonjeno tijelo	2 boda
ne drži stoj	1 bod

3.8. Bočna i čeona špaga (za svaku)

0 cm	3 boda
5 cm	2 boda
10 cm	1 bod

3.9. Most iz ležanja na leđima (u cm mjeri se razmak od pete do ruku)

20 cm	3 boda
30 cm	2 boda
40 cm	1 bod

ZAKLJUČAK

U kontinuiranom razvoju malih ritmičarki potrebno je planski utjecati na razvoj njihovih osobina i sposobnosti te ih poučavati specifičnim motoričkim znanjima. U sustavu sportske pripreme treba redovito mjeriti osobine i sposobnosti ritmičarke tijekom cijele njene sportske karijere.

U ritmičkoj gimnastici, djevojčice se po dobi dijele u nekoliko skupina, a to su: početnice (5 do 7 godina), mlađe kadetkinje (7 do 9 godina), kadetkinje (9 do 11 godina), juniorke (12 do 14 godina) i seniorke (15 godina i starije). Na svakom tom stupnju sportskog usavršavanja treba napraviti opće i specifične testove ritmičke gimnastike koji omogućuju treneru lakše planiranje i programiranje treninga, a sve sa ciljem pripremljenosti ritmičarke za natjecanja najvišeg ranga.

Tabela 1.

**OSOBNI KARTON ZA OCIJENU POTENCIJALNE USPJEŠNOSTI DJEVOJČICA
(OD 5 DO 7 GODINA)**

Ime i prezime:

Datum rođenja:

Grupa:

Godina testiranja:

TESTOVI		rujan			prosinac			ožujak			lipanj			ukupno
		ocijena			ocijena			ocijena			ocijena			
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
Antropometrijske karakteristike		tjelesna težina (TT)												
		tjelesna visina (TV)												
		tip (vanjski izgled)												
Motoričke sposobnosti		gibljivost (pretklon)												
		snaga (sklek)												
		koordinacija												
		brzina reakcije (igra)												
		KOO-motoričko pamćenje (vježba)												
		osjećaj za ritam												
Tehničko znanje	O B R U Č	sunožni preskoci												
		bacanje vodoravno (8)												
		vrtnja čeono												
		kotrljanje po tlu												
	A K R O B. EL.	kolut naprijed												
		kolut nazad												
		stoj na lopaticama												
		špaga												
		most												
UKUPNO:														

LITERATURA:

1. Vajngerl, B. (2000): Priročnik za vaditelje in trenerje ritmične gimnastike. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport Inštitut za šport, Ljubljana.
2. Vajngerl, B. (2000): Drugi korak v ritmični gimnastiki. Fakulteta za šport, Ljubljana.
3. Wolf-Cvitak, J. (1997): Metrijske karakteristike nekih motoričkih testova primjerenih djeci u dobi od pet godina. U: Dijagnostika treniranosti sportaša. Zbornik radova, 3. konferencije o sportu Alpe-Jadran, Zagreb, 208-212.