

*Kamenka Živčić,
Ines Bohaček,
Erna Havelka-Rađenović*

VREDNOVANJE ELEMENATA TEHNIKE U SPORTSKOJ GIMNASTICI NA OSNOVI RELEVANTNIH PARAMETARA ZA PROCJENU NJIHOVE EFIKASNOSTI

1. UVOD

Trening u sportskoj gimnastici, s obzirom na pripremu gimnastičara za stjecanje znanja, može se podijeliti u pet osnovnih kategorija (Sands, 1984): fizičku, psihičku, tehničku, taktičku i teoretsku pripremu.

Fizička priprema jedan je od najznačajnijih uvjeta za postizanje rezultata i napredak gimnastičara, a odnosi se na osnovne i specifične motoričke, te funkcionalne sposobnosti gimnastičara.

Psihološka priprema podrazumijeva trening tehnike, pripremu za natjecanje, te ponašanje gimnastičara vezano uz trenažni proces i natjecanje.

Taktička priprema obuhvaća usvajanje i automatizaciju kretnih struktura te kompoziciju vježbi na pojedinim spravama i poznavanje trenda razvoja u gimnastičkom sportu.

Teoretska priprema je područje koje je usko vezano s osnovnim postavkama sporta i trenažnog procesa. Gimnastičar mora naučiti i shvatiti bit trenažnog procesa u cilju natjecanja, također nužno ga je naučiti pobjeđivati, ali i gubiti, trenirati i odmarati se.

2. RASPRAVA

Budući da je sportska gimnastika sport u kojemu se estetski oblikovane acikličke strukture vrednuju prema unaprijed propisanoj konvenciji gibanja, utvrđenoj Pravilnikom za ocjenjivanje (FIG, 2000), tehničkoj pripremi u sportskoj gimnastici uglavnom se posvećuje najveći dio vremena u cilju svladavanja tehnike izvedbe pojedinih kretnih struktura i njihovoj korekciji.

Trening je usmjeren prema maksimalnom približavanju modelu izvedbe, odnosno propisanoj konvenciji izvođenja određenog elementa. Stoga, je sasvim razumljivo da se u sportskoj gimnastici treningu tehnike posvećuje velika pažnja. On mora biti usmjeren na svladavanje novih kretnih struktura, održavanje i poboljšanje kvalitete izvedbe elemenata, te transformaciju u hijerarški vrednije elemente tehnike.

Trening tehnike, kao osnovni način stvaranje stereotipa kretne strukture i njene nadogradnje, temelji se na preciznoj i propisanoj obuci, uporabom niza pripremnih i specifičnih metodičkih vježbi koje utječu na obuku pojedinih faza kretnih struktura te elementa u cijelosti.

Metodika obuke u sportskoj gimnastici podrazumijeva sustav metodičkih vježbi koje se upotrebljavaju određenim redosljedom, a čine najefikasniji put za usvajanje tehnike pojedinog elementa.

Metodičke vježbe predstavljaju organizirano i kontrolirano izvođenje određenih radnji s ciljem usvajanja i usavršavanja ciljanih kretnih struktura. One, također imaju za cilj pravodobno otklanjanje eventualnih grešaka u obuci i tehnici izvedbe.

Metode koje se primjenjuju prilikom obuke u sportskoj gimnastici gotovo su istovjetne s metodama koje se primjenjuju u drugim sportovima ili nastavi. To su praktično provjereni i djelomično znanstveno utvrđeni načini zajedničkog rada trenera i vježbača tijekom treninga. U načelu, terminološki nazivi, broj i redoslijed metodičkih vježbi u sportskoj gimnastici utvrđeni su na temelju višegodišnjeg iskustva.

S obzirom na različitost pristupa i kvalitativnih razina, stručnjaci iz sportske gimnastike slažu se da ne postoji jedna opće priznata metodika obuke određenog gimnastičkog elementa (Gaverdovski i Smolevski 1979, Gwizdek 1992, Lisickaja, Zaglada 1977).

Međutim, sa stanovišta znanstvene egzatnosti, metodičke osnove učenja gimnastičkih elemenata trebale bi se zasnivati na provjerenim kvantitativnim podacima.

Jedna od znanosti koja može dati značajan dio odgovora u rješavanju ove problematike, svakako je biomehanika. Kao znanstvena disciplina čiji je primarni interes usmjeren na kvantifikaciju ljudskog kretanja u prostoru i vremenu (Mejvošek, 1989), biomehanika sigurno može pružiti brojne, precizne informacije o parametrima relevantnim za izvedbu svakog elementa tehnike. Na temelju dobivenih podataka, moguće je otkriti uzroke pogrešaka u tehnici izvedbe, te na osnovi vrednovanih podataka pronaći najbolje načine za njihovo otklanjanje. Pokreti se mogu precizno utvrditi, a rezultat pojedinih kretnji koordinirati da povećaju mogućnost postizanja zadanog cilja (Hraski, 1998).

Iz toga razloga tehnika izvedbe ima prevladavajući utjecaj na natjecateljski rezultat. Biomehaničke analize finalnih izvedbi elemenata u sportskoj gimnastici relativno su brojne. Međutim, usprkos očiglednoj ovisnosti tehnike izvedbe finalnih struktura gibanja od metoda njihova savladavanja, biomehaničke analize metodičkih vježbi su jedno od neistraženih područja.

3. ZAKLJUČAK

U sportskoj gimnastici tehnika izvedbe pojedinih elemenata ima prevladavajući utjecaj na uspjeh. Velika pažnja se posvećuje biomehaničkim analizama pojedinih elemenata tehnike kao sastavnom dijelu natjecateljskih vježbi. Na osnovi dobivenih podataka moguće je utvrditi modelne karakteristike izvedbe, svakog od elementa, koje su kao kriterijske vrijednosti imaju značaj u procesu učenja.

Do sada je biomehaničkim analizama podvrgnut veliki broj gimnastičkih elemenata, koje su uglavnom deskriptivnog tipa. Biomehaničke analize gimnastičkih elemenata, u velikom broju, su zasnovane na kvantificiranju parametara ekstrahiranim u pojedinim fazama izvedbe pojedinog elementa tehnike, te njihovim komparacijama s izvedbama različitih kvalitativnih razina. Ovakav pristup u biomehaničkim istraživanjima veliku primjenu pronalazi u metodici obuke gimnastičkih elemenata tehnike. Njihova je usmjerenost kvantifikacija parametara koji su ključni za utvrđivanje kvalitete izvedbe određenog gimnastičkog elementa, a time i pojedine vježbe.

Stoga je od velikog značaja komparacija pojedinih kvantificiranih parametara ekstrahiranih u etapama izvedbe gimnastičkih elemenata tehnike radi provjeravanja pojedinih metodičkih vježbi kojima se cilj bolja obuka.

LITERATURA

1. Bruggemann, G.P. (1994). Biomechanics of gymnastics techniques. Sport Science Review, 3 (2), 79-120.
2. Gaverdovski, J.K., V.M. Smolevski (1979). Sportovna gimnastika. FIS, Moskva.
3. Gwizdek, I. (1992). Zum Einsatz spezieller Trainingsmittel im Motorischen Lernprozess des Geratturnens unter Besonderer Berücksichtigung der Entwicklung der Abdruckfähigkeit. Biomechanics in Gymnastics. Bundesinstitut für Sportwissenschaft, Cologne.
4. Hraski, Ž. (1998). Biomehanika sporta u XXI stoljeću – II dio. U: Zbornik radova 7. Ljetne škole pedagoga fizičke kulture R Hrvatske, Rovinj (109 – 122).
5. Lisickaja, T.C., V.E. Zaglada (1977). Voljnije upražnenija ženščin. FIS, Moskva.
6. Mejvošek, M. (1989). Konstrukcija i evaluacija biomehaničkog N – segmentalnog modela za analizu gibanja muskulo - skeletnog sistema ljudskog tijela. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu (Doktorska disertacija).
7. Sands, B. (1984). Coaching Women's Gymnastics. Human Kinetics Publishers, Inc., Champaign, Illinois.
8. Živčić, K. (2000). Biomehaničko vrednovanje vježbi za izvedbu premeta naprijed. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu (Doktorska disertacija).