

*Jasenka Wolf-Cvitak  
Melita Kolarec  
Constanza Lizačić*

*Originalni znanstveni rad*

## **PROCJENA VAŽNOSTI VIDEO I AUDIO SNIMAKA U RITMIČKOJ GIMNASTICI**

### **1. UVOD**

Ritmička gimnastika kao izrazito “estetski” konvencionalni sport obiluje pokretima koji uključuju vizualnu komponentu. Nerijetko se događalo da je upravo ta komponenta imala utjecaja na konačnu ocjenu uspješnosti sportašica. Važno je istražiti još gotovo 30% područja jednadžbe specifikacije ovog sporta za koje se pretpostavlja da je upravo saturirano komponentama kao što su: estetski izgled vježbačice, izražaj lica pri vježbanju, sklad pokreta s glazbom, frizura, izgled dresa itd. (Wolf-Cvitak,1993). To je razlog što ovaj sport neki znalci nazivaju “estetskim” pa se smatra značajnim da vježbačice budu upoznate i s ovom komponentom, važnom za cjelokupni uspjeh.

Danas se često mnoga istraživanja vrše putem videozapisa (Wolf-Cvitak, Starosta 2002). Budući da su samo visoko educirane sutkinje sposobne s više ili manje objektivnosti ocijeniti na natjecanjima sve elemente tehničke i umjetničke vrijednosti kompozicije ritmičke gimnastike. Koliko su vježbačice svjesne važnosti video i audio snimaka u ovom sportu bio je cilj ovog istraživanja.

### **2. METODE RADA**

Istraživanje je obuhvatilo ukupno 76 ispitanica koje su činile dva subuzorka; 14 ispitanica su ritmičarke iz kluba “Leda” i 62 ispitanice su studentice obuhvaćene nastavom ritmičke gimnastike u okviru studija na Kineziološkom fakultetu u Zagrebu. Uzorak ispitanica ispunio je anketni upitnik o upotrebi video i audio snimki u ritmičkoj gimnastici. Anketni upitnik sadrži varijable vrednovane prema Likertovoj skali s ponuđenih pet odgovora i to: 5 – najvažnije, 4 – jako važno, 3 – važno, 2 – malo važno i 1 – nevažno.

Skup varijabli koji se koristio u ovom istraživanju sastojao se od ukupno 10 varijabli, od toga 6 varijabli se odnosilo na stav prema video snimci, a 4 varijable na stav prema audio snimci u ritmičkoj gimnastici.

**Varijable o stavu prema video snimci**

1. Je li važno vidjeti snimku svoje vježbe; 2. Koliko je važno da preko video snimke korigirate vaše pokrete; 3. Koliko je važno da vaš trener ima video kameru na treningu; 4. Koliko je važna snimka vježbe da bi se popravila izvedba; 5. Je li važno da promijenite dres ili frizuru ukoliko oni na snimci ne izgledaju dobro; 6. Je li važno pratiti preko video snimke izvedbu vrhunskih vježbačica.

**Varijable o stavu prema audio snimci**

7. Je li važan izbor glazbe za vašu vježbu; 8. Je li važna kvalitetna (studijski snimljena) glazba za vašu vježbu; 9. Je li važno da glazba odgovara vašem temperamentu; 10. Smatrate li da su audio i video snimke važan faktor uspjeha u ritmičkoj gimnastici.

**3. REZULTATI I DISKUSIJA**

Interpretacija dobivenih rezultata provest će se analizom distribucija frekvencija, analizom deskriptivne statistike varijabli (analizom aritmetičkih sredina, dominantnih vrijednosti i mjerama varijabilnosti - standardnom devijacijom) te standardizacijom podataka (Z-vrijednosti).

**Osnovni deskriptivni parametri***Tablica 1.*

	AS	Min.	Max.	Std.Dev.
SNIM_VJ	3,78	1	5	1,08
KOREKC	4,22	2	5	0,70
KAMERA	3,24	1	5	1,12
IZVEDB	4,22	2	5	0,78
PROMJ	3,37	1	5	1,14
DOŽIV	3,88	1	5	0,80
IZB_GL	4,12	1	5	0,94
SNIM_GL	4,09	1	5	0,70
TEMPER	3,93	1	5	0,97
USPJEH	4,01	2	5	0,64

N=76

Kako je iz tablice 1. vidljivo ispitanice imaju pozitivan stav prema važnosti audio-vizualnih sredstava u sportu. Njihovi se odgovori uglavnom kreću od važnog

do jako važnog osobito kad se radi o audio sredstvima. (Svi se rezultati nalaze od 0,64 - 1,14 standardne devijacije).

### Frekvencije varijabli

Tablica 2.

	SNIM_VJ	SNIM_VJ	KOREKC	KOREKC	KAMERA	KAMERA
ODGOVORI	Frekvenc	%	Frekvenc	%	Frekvenc	%
1	3	3,95	0	0	9	11,84
2	11	14,47	3	3,95	4	5,26
3	3	3,95	3	3,95	32	42,11
4	42	55,26	44	57,89	22	28,95
5	17	22,37	26	34,21	9	11,84

Prema analizi frekvencija (tablica 2.) ispitanice su ocijenile jako važnim potrebu da vide snimku svoje vježbe i tako je pokušaju korigirati. Što se korekcije tiče, gotovo 92% ispitanica smatra da bi putem video snimke uspješno korigirale svoje vježbe. Gotovo identičan rezultat je dobiven kada se radi o samoj izvedbi vježbe (tablica 3.)

Kada se radi o potrebi da se promijene estetski detalji koji na video snimci ne izgledaju najbolje, ispitanice se ponašaju u svojim odgovorima kao prave sportašice. Makar se bave estetskim sportom nisu spremne da ih se svrstava u mondene lutke. Zato su na pitanje, bi li promijenile dres ili frizuru da ne izgledaju dobro na video snimci, odgovorile u rasponu od malo važno do jako važno (ocjene 2 do 4) u čak 80%, dok daljnjih 12% estetsku komponentu smatra najvažnijom.

Praćenje izvedbe vrhunskih vježbačica ritmičke gimnastike preko video snimke jako važnim, čak najvažnijim smatra ukupno 82% ispitanica. Na osnovu ovog rezultata porazna je činjenica da je u našim medijima na televiziji, od jednih do drugih olimpijskih igara, dakle u 4 godine, bilo ukupno cca 3 sata ritmičke gimnastike.

Tablica 3.

	IZVEDBA	IZVEDBA	PROMJ	PROMJ	DOŽIVLJ	DOŽIVLJ
ODGOVORI	Frekvenc	%	Frekvenc	%	Frekvenc	%
1	0	0	6	7,89	1	1,32
2	5	6,58	13	17,11	5	6,58
3	1	1,32	13	17,11	8	10,53
4	42	55,26	35	46,05	50	65,79
5	28	36,84	9	11,84	12	15,79

U tablici 4. prikazani su stavovi prema audio snimkama, Izbor glazbe je vrlo važan za 55% djevojaka, a 34% ga smatra čak najvažnijim za vježbe ritmičke gimnastike. Da pri tome svakako mora biti izrazito kvalitetna snimka smatra 94% ispitanica. Na natjecanjima se zato sudjeluje sa studijskim snimkama na CD-ima.

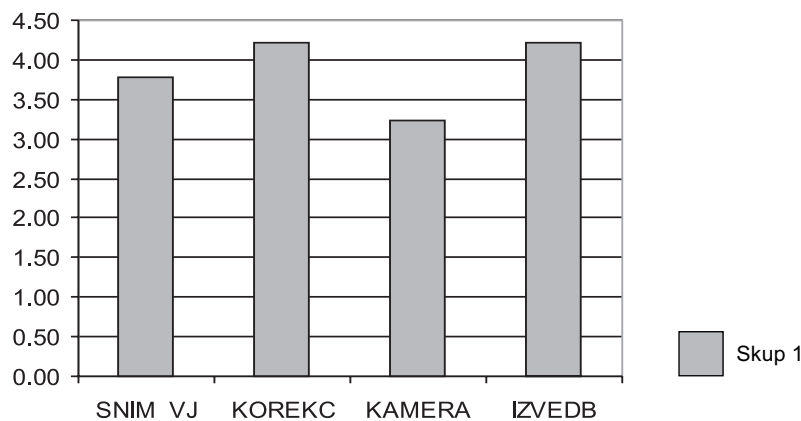
**Tablica 4.**

ODGOVORI	IZB_GL	IZB_GL	SNIM_GL	SNIM_GL	TEMPER	TEMPER	USPJEH	USPJEH
	Frekvenc	%	Frekvenc	%	Frekvenc	%	Frekvenc	%
1	3	3,95	1	1,32	1	1,32	0	0
2	3	3,95	3	3,95	8	10,53	3	3,95
3	2	2,63	0	0	8	10,53	6	7,89
4	42	55,26	56	73,68	37	48,68	54	71,05
5	26	34,21	16	21,05	22	28,95	13	17,11

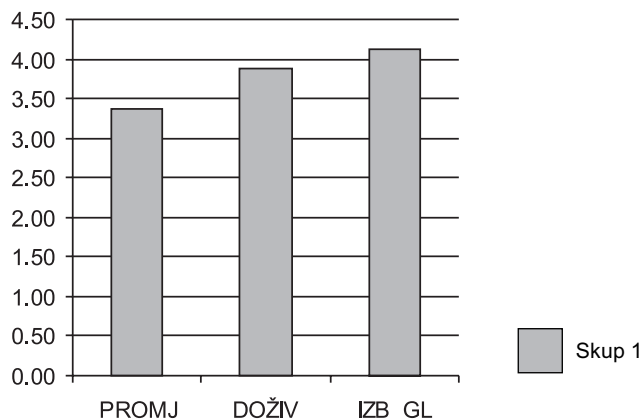
Kada se promatraju rezultati stavova prema glazbi koja mora odgovarati temperamentu svake vježbačice, dobivena su najveća raspršenja rezultata. Za 11% ispitanica ovo je pitanje malo važno ili tek važno, dok 49% ispitanica misli da je jako važno, a samo 29% ispitanica smatra da je najvažnije izabrati glazbu koja odgovara njihovom temperamentu.

Znači li to da bi mogle vježbati gotovo na svaku glazbu, autori ipak sumnjaju. Da su video i audio snimke jako važne, gotovo najvažnije za uspjeh u estetskom sportu kao što je to ritmička gimnastika dokazuju odgovori na to pitanje. Čak 88% ispitanica smatra da su video i audio snimke važan faktor uspjeha u ritmičkoj gimnastici.

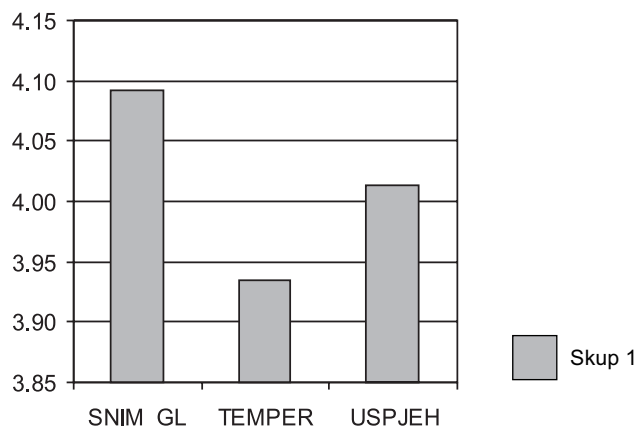
### 1. Grafički prikaz varijabli: SNIM\_VJ, KOREKC, KAMERA, IZVEDBA



## 2. Grafički prikaz varijabli: PROMJ, DOŽIV, IZB\_GL



## 3. Grafički prikaz varijabli: SNIM\_GL, TEMPER, UPJEH



Analizom razlike na 10 varijabli dobiveni su parametri između skupina ritmičarki i studentica: vrijednosti aritmetičkih sredina skupina (AS), vrijednosti t-testa i razina značajnosti (p)

Na temelju rezultata iz tablice 5. zaključuje se, kako se skupine ritmičarki i studentica statistički značajno razlikuju samo u varijablama KOREKCIJA i KAMERA. Aritmetičke sredine skupine studentica znatno su veće nego kod ritmičarki, pri čemu je  $p < 0.05$ , pa možemo zaključiti da je vrijednost t-testa također statistički značajna.

**T-TEST ZA NEZAVISNE UZORKE***Tablica 5.*

	AS	AS	VRIJEDNOST	
	G_1:1	G_2:2	T-TESTA	p
SNIM_VJ	3,93	3,71	0,46	0,65
KOREKC	<b>4,36</b>	<b>3,79</b>	<b>1,95</b>	<b>0,05</b>
KAMERA	<b>3,43</b>	<b>2,50</b>	<b>2,74</b>	<b>0,01</b>
IZVEDB	4,43	3,79	1,71	0,10
PROMJ	3,00	3,43	-0,84	0,41
DOŽIV	3,93	3,86	0,19	0,85
IZB_GL	4,07	4,14	-0,18	0,86
SNIM_GL	4,29	4,00	1,00	0,33
TEMPER	3,93	4,14	-0,58	0,57
USPJEH	4,00	3,64	1,44	0,16

Stupnjevi slobode (df) =26

Ova značajnost vjerojatno proizlazi iz činjenice da su studentice nešto starije (cca četiri godine) što je u toj dobi značajno za stavove o važnosti video kamere u treningu i korekcije koreografije i kompozicije na temelju procjene učinjene putem video snimke.

**4. ZAKLJUČAK**

U suvremenom svijetu napredka na informatičkom području u svim sferama, video i audio snimke jako su važne u estetskim sportovima, pa tako i u ritmičkoj gimnastici. Svaki bi klub trebao imati kameru u dvorani kako bi na osnovu snimaka mogle vježbačice i treneri korigirati – poboljšati kompoziciju i izvedbu svake vježbe. U prošlom stoljeću taj se problem rješavao zidnim ogledalima, današnje moderno doba zahtjeva video-zid i kameru!

**5. LITERATURA**

1. Wolf-Cvitak, Jasenka (1993). Odnosi između nekih morfoloških i motoričkih karakteristika i osnovnih elemenata tehnike u ritmičko-sportskoj gimnastici. (Disertacija), Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
2. Wolf-Cvitak, J., W. Starosta (2002). Scope of lateral differentiation of movements in selected rhythmic gymnastic exercises. *Medycyna sportowa*, ISSN 1232-406X, Vol 18, Nr.11, str. 473-484.



---

---

*Stručni radovi*  
*unutar teme*

---

---