

Lajla Pintar
Romana Caput-Jogunica
Sanja Čurković

KVALITETA RADA U SPORTSKOJ AEROBICI NA SVEUČILIŠTU U ZAGREBU

1. UVOD

Sportska aerobika je kineziološka polistrukturalna aktivnost koja sadrži napredne specifične strukture gibanja te se izvodi prema točno određenim pravilima, ritmu i tempu moderne i poticajne glazbe. Sportska aerobika je poznata i priznata na Sveučilištu u Zagrebu te promovirana na mnogobrojnim sveučilišnim smotrama i sportskim priredbama.

Sveučilišna natjecanja u sportskom aerobiku C program (u grupnim vježbama: šest do 12 studenata i studentica i kategoriji trojki) uspješno se provode od 2001. godine. Analiza rezultata o broju visokih učilišta i broju natjecanja (tablica 1.) pokazuje porast interesa za ovu kompleksnu kineziološku aktivnost osobito kod studentica.

Tablica 1. Broj visokih učilišta i sudionika na održanim sveučilišnim natjecanjima u sportskom aerobiku - C program

Ak. godina	Visoka učilišta	broj sudionika Grupne vježbe trojke	
2001./2002.	9	9 (72)	
2002./2003.	7	7 (45)	-
2003./2004.	7	6 (51)	5 (15)
2004./2005.	6	5 (55)	5 (15)
2005./2006.	6	5	4 (12)

Za razliku od različitih grupnih aerobnih programa, za sportsku aerobiku odlučuju se studenti i studentice koji su pozitivno selekcionirani u pogledu sposobnosti i osobina koje omogućuju stjecanje i usavršavanje estetski unaprijed određenih specifičnih gibanja te njihovu izvedbu usklađenu s točno određenim ritmom i tempom glazbe. Predznanja koja mogu pridonijeti kvalitetnijem učenju specifičnih struktura gibanja sportske aerobike su motorička znanja i vještine iz

sportske i ritmičke gimnastike, pojedinih borilačkih sportova te različitih plesnih struktura.

Analiza izvedbi vježbi, odnosno obveznih elemenata, skokova i poskoka te posebno vrednovanih dodatnih težinskih elemenata od 2001. do 2006. godine (tablica 2.) ističe iz godine u godinu sve veću kvalitetu u tehnici izvedbe i fizičke pripremljenosti studenata i studentica.

Tablica 2. Analiza obveznih težina i dodatnih elemenata prema pravilniku FIG-e

Osnovni koraci	Elementi snage	Poskoci/skokovi	Dodatni elementi
Hodanje (march)	Sklek iz upora prednjeg	Poskoci prednoženjem zgrčno (knee lift)	Sklek iz upora prednjeg osloncem: - na jednoj ruci - na jednoj nozi - Wenson sklek (A 142)
Trčanje zabacivanjem potkoljenica (jogg)	Pretkloni trupom iz stava ležećeg na leđima	Poskoci visokim prednoženjem naprijed ili u stranu pod 90 stupnjeva (high kick)	Iz spetnog stava slobodnim padom do upora prednjeg (A 303) Gainer twist (A 384)
niska prednoženja (skip)		Poskoci u stav raskoračni (jumping jack)	Pruženi skok uvinućem u vis Skok s okretom 360, 540 stupnjeva Tuck skok Pike skok Cosak skok Pruženi skok raznoženjem u čenonoj osi Prednožno raznožni skok
Križni korak u stranu (grapvine)		Poskoci iskorakom nazad ili u stranu (lunge)	Špaga (prijelazi i rotacije) most
Korak do korak (step touch)			Izdržaji u uporu sjedećem, u uporu raznožnom "helikopter" iz upora čučećeg - krug nogom (A 512) Izdržaj na jednoj nozi, druga u zanoženju i tijelo u pretklonu - "vaga2" Okret na jednoj nozi za 360, 540 i više stupnjeva

2. ČIMBENICI KVALITETA RADA

2.1. Organizacija na Sveučilištu u Zagrebu

Na početku svake akademske godine provode se istraživanja u svrhu utvrđivanja interesa studenata i studentica za pojedinu kineziološku aktivnost. Dosadašnji rezultati pokazuju najveći interes za aerobikom kod studentica. Rezultati spomenutih istraživanja su objavljeni i predstavljeni na posljednjim ljetnim školama kineziologa. Temeljna znanja iz aerobike studentice stječu u redovnoj nastavi na visokim učilištima. Studentice koje osim intrinzične motivacije žele zadovoljiti ekstrinzičnu motivaciju uključuju se u programe sportske aerobike. Projekt koji je pokrenut 2001. godine naišao je na veliki interes studenata, ali i studenata, s obzirom da je propisana mogućnost mješovitih sastava u grupnim vježbama.

Kvaliteta rada bi se značajno unaprijedila osnivanjem Sveučilišnog športskog kluba sportske aerobike. Osnivanjem kluba i redovitim treninzima uz stručne voditelje, značajno bismo utjecali na sudjelovanje većeg broja ekipa i zainteresiranih studenata i studentica, osobito s visokih učilišta koja nemaju mogućnosti ponuditi ovu kineziološku aktivnost. Ova je ideja za sada u razmatranju te bi se u budućnosti mogla provesti, ako se osiguraju potrebni materijalni uvjeti za njenu provedbu.

2.2. Pogodnosti sportske aerobike

Tijekom izvođenja specifičnih struktura kretanja povezanih u koreografiju, uvijek je veliki naglasak na pravilnoj izvedbi i držanju tijela. Iznimna se briga poklanja zaštiti koštano-zglobnih sustava i kralježnici. Voditelj natjecanja u dogovoru s voditeljima ekipa sportske aerobike u određivanju obveznih elemenata, skokova i poskoka, prioritet daje pokretima kojima se nastoji zadržati prirodni položaj kralježnice. Kretne strukture, kod kojih tijekom većeg broja ponavljanja može doći do snažnijih potisaka na pojedini mišićni i/ili koštano-zglobni sklop, najčešće se modificiraju u pogodniji oblik.

2.3. Uloga voditelja u kvaliteti rada

Kvaliteta rada ovisi o predznanjima i stručnosti voditelja te njegovim sposobnostima da na primjeren način prenese znanja. Vježba, u sportskoj aerobici, se sastoji od sedam osnovnih koraka, pet obveznih elemenata i težina. U vježbi se zahtijevaju najmanje četiri formacije te korištenje cijelog prostora. Cilj programa je usklađena izvedba svih natjecatelja u estetskoj i tehnički ispravnoj izvedbi pokreta ruku i nogu.

Poznavanje karakteristika pojedinih metoda rada i njihove primjene značajno mogu pridonijeti kvaliteti rada u procesu učenja i stjecanja novih motoričkih

znanja, sposobnosti i vještina. Pod metodama motoričkog učenja podrazumijeva se prezentacija i načini pokušaja u pokušaj. S obzirom na to da je karakteristika sportske aerobike velika integriranost kretanja u cjelinu, češće se koristi sintetička metoda učenja (učenje cjelina). Primjena obje metode je zasigurno najefikasniji način u postizanju visokog stupnja vještine izvođenja specifičnih elemenata sportske aerobike. Redoslijed koji bi se trebao poštivati u kombiniranju spomenutih metoda je: cjelina - dijelovi – cjelina. U dosadašnjim pripremama aerobik skupina za natjecanje, voditelji ističu veliku učinkovitost sljedećih postupaka: demonstracije ispravne tehnike gibanja, ispravljanje pogrešaka pojedinačno i cijele skupine, učenje koraka u sporijem tempu, povezivanje naučenih koraka s radom ruku u mjestu i kretanju, učenje od jednostavnijih ka složenijim kretnim strukturama, povezivanje usporenih koraka i gibanja ruku te na kraju povezivanje koraka i gibanja ruku u zadanom tempu (150 bpm i više).

Osim toga izbor metoda ovisi o karakteristikama vježbača, odnosno njihovom stupnju razvijenosti sposobnosti, potrebnih u vježbanju i izvođenju.

Preciznost i usklađenost izvođenja zadanih struktura kretanja (tehnike): obveznih elemenata, plesnih struktura, koraka, skokova i poskoka traži od voditelja stručnost, naporan i ustrajan rad te dobru pripremljenost s obzirom na kompleksan proces učenja. Istodobno, uz učenje i usavršavanje motoričkih znanja, provode se programi za razvoj snage i mišićne izdržljivosti te programi za razvoj gibljivosti.

2.4. Uloga glazbe i koreografije

Dosadašnja empirijska istraživanja (prema Zagorc i suradnici, 1997.) potvrđuju pozitivan utjecaj glazbe na organizam, na srčano-žilni sustav te značajan doprinos kvalitetnom učenju određenih motoričkih kretanja. Interakcijom glazbe i specifičnih struktura gibanja sportske aerobike može se utjecati na motivaciju vježbanja submaksimalnim naporom te istodobno utjecati na promjene određenih funkcionalnih sposobnosti. Izbor glazbe, kad se radi o studentskoj populaciji, predstavlja veliki izazov s obzirom na potrebu usklađenosti svih članova natjecateljske skupine, odnosno njihove različite ukuse i osobnosti.

Na intenzitet i izražajnost izvedbe, osim tempa glazbe, utječe razina informatičke komponente kretanja (kompleksna gibanja, kretanje u prostoru- korištenje cijelog prostora 10 x 10 metara, nesinkronizirana gibanja ruku i nogu te u nekim dijelovima primjena nepravilnog ritma (sinkope).

2.5. Smjernice razvoja sportske aerobike u Hrvatskoj

Razvoj sportske aerobike ovisi o primjeni ovog Projekta sportske aerobike u osnovnim i srednjim školama. Do sada se održalo nekoliko prezentacija ovog Projekta

za učitelje i nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture. U svrhu promidžbe i kvalitetnog rada potrebno je osigurati sljedeće:

- stručno osposobljavanje za učitelje i nastavnike
- uvrstiti sportsku aerobiku kao dodatnu ili izbornu izvannastavnu aktivnost
- preurediti i prilagoditi propozicije za osnovnu školu (od I.do IV. i od V. do VIII. razreda) i posebno propozicije i program za učenike srednjoškolske dobi
- na početku započeti s obveznim vježbama uz slobodan izbor glazbe i plesnih struktura
- organizirati prorađu obveznih vježbi na razini gradova i županija
- poticanje osnivanja sekcija sportske aerobike u okviru školskih športskih klubova
- odrediti sustav natjecanja
- osigurati potrebna sredstva za gore navedene aktivnosti.

Organiziranje sportske aerobike u osnovnim i srednjim školama značajno bi pridonijelo kvaliteti i većoj popularizaciji sportske aerobike na visokim učilištima.



Slika 1. Grupa sportske aerobike, Agronomski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

3. ZAKLJUČAK

U radu su predstavljeni čimbenici koji mogu pridonijeti većoj kvaliteti rada i masovnosti sportske aerobike u svim odgojno-obrazovnim ustanovama Republike Hrvatske. Projekt sportske aerobike na Sveučilištu u Zagrebu se vrlo uspješno provodi od 2001. godine. Iznimno zalaganje i motivacija voditelja aerobik skupina u poticanju i promidžbi ove sportske aktivnosti pridonosi sve većoj kvaliteti sveučilišnog natjecanja. U prilog tome značajno je spomenuti vrlo uspješne rezultate hrvatskih studentskih ekipa na međunarodnim natjecanjima u sportskom aerobiku (C program).

Istodobno bilježimo značajan interes studenata angažiranih u programu sportske aerobike tijekom svih godina studija te interes za programom osposobljavanja za aerobik instruktora.

4. LITERATURA

1. Caput-Jogunica, R. (2003.). Dizajn metoda rada sportske aerobike (C program), Zbornik radova "Metode rada u području edukacije, sporta i sportske rekreacije", 12. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske
2. Fučkar, K. J. Gošnik, S. Božić-Fuštar (2003.). Metode rada u nastavi aerobike na Sveučilištu u Zagrebu, Zbornik radova "Metode rada u području edukacije, sporta i sportske rekreacije", 12. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske.
3. Furjan-Mandić, G., F. Prot, D. Metikoš (1995.). Primjena aerobike u treningu sportaša, Zbornik radova "Fitness i sport", Zagrebački sajam sporta, Zagreb
4. Furjan Mandić, G., R. Caput-Jogunica, K. Fučkar (2002.). Aerobika - dopunski sadržaj u sportskoj pripremi, Zbornik radova "Dopunski sadržaji sportske pripreme", 11. Zagrebački sajam sporta i nautike, Zagreb
5. Horga, S. (1993.). Psihologija sporta (Motoričko učenje-vježbanje), Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb
6. Metikoš, D., F. Prot, G. Furjan-Mandić, K. Kristić (1997.). Suvremena aerobika, Zbornik radova "Suvremena aerobika" 6. Zagrebački sajam sporta, Zagreb.
7. Schmidt, R. A, C. A. Wrisberg (2000.). Motor Learning and Performance" Human Kinetics