

*Melita Kolarec
Josipa Jurinec*

STANJE I PERSPEKTIVA “C” PROGRAMA U RITMIČKOJ GIMNASTICI

1. UVOD

Ritmička gimnastika je vrlo atraktivan sport za djevojčice te izuzetno povoljno utječe na razvoj motoričkih sposobnosti, lijepo držanje tijela, plesnost i gracioznost. Opća podjela natjecanja u ritmičkoj gimnastici odnosi se na individualni i skupni program. Svaki nacionalni savez formira svoj program natjecanja tako da u Hrvatskoj postoje tri razine natjecanja. To su “A” i “B” program, a u ovoj godini pokrenut je i “C” program na nacionalnoj razini. “A” program se održava prema propozicijama Međunarodne gimnastičke federacije (FIG), naziva se još i vrhunski program, a u njemu sudjeluju najbolje gimnastičarke pojedinih klubova. “B” program je program koji se odvija prema propozicijama Hrvatskog gimnastičkog saveza, a natjecanja se u tom programu odvijaju u individualnim i skupnim vježbama.

U 2008. godini započelo se s provođenjem “C” programa na nacionalnoj razini pa se tako ovaj program uvrstio u program Hrvatskog gimnastičkog saveza. U “C” programu naglasak je na masovnosti, odnosno zamišljen je kako bi popularizirao ritmičku gimnastiku među djevojčicama različite dobi, od predškolskog uzrasta do srednjih škola.

2. “C” PROGRAM

Bavljenje ritmičkom gimnastikom je u mnogim zemljama dugogodišnja tradicija. Vrhunske gimnastičarke u svijetu treniraju svakodnevno od sedam do devet sati pod vodstvom cijelog tima gimnastičkih stručnjaka (balet majstor, koreograf, trener, fizioterapeut, liječnik, nutricionist, psiholog). Mnoge zemlje imaju svoje gimnastičke centre, a većina reprezentacija dobiva financijsku potporu od nacionalnih saveza te sponzora i donatora. Za razliku od drugih zemalja, u Hrvatskoj je slika ritmičke gimnastike u vrhunskom programu (“A” program) bitno drugačija. Klubovi u Hrvatskoj imaju nekoliko zajedničkih karakteristika u načinu treniranja, a odnose se na sljedeće: većina klubova trenira u unajmljenim sportskim dvoranama, vrijeme treninga je limitirano na maksimalno tri sata, jedan trener radi istodobno s gimnastičarkama različitih kategorija i programa, u sportskoj dvorani se istodobno provode treninzi i “A” i “B” i “C” programa, odlaske na natjecanja snose roditelji gimnastičarki itd.

Treniranje u vrhunskom programu zahtjeva mnogo truda, rada i odricanja kako od gimnastičarke tako i od njezinih trenera i roditelja.

Svake godine se sve više djevojčica upisuje u programe sportske škole ritmičke gimnastike pri klubovima i osnovnim školama, a najveći dio njih nikada neće biti spreman na zahtjeve koji se postavljaju pred gimnastičarke vrhunskog programa. Iz tog razloga, nastao je "C" program koji je omogućio da svaka polaznica sportske škole sudjeluje u sustavu natjecanja.

S natjecanjima u "C" programu započelo se 2004. godine, kada je zajedničkim dogovorom tri zagrebačka gimnastička kluba, napravljen prijedlog natjecanja za djevojčice koje polaze sportsku školu ritmičke gimnastike pri pojedinom klubu. Svaki klub u gradu Zagrebu okuplja godišnje oko 200 djevojčica od predškolskog uzrasta do srednjoškolske dobi i ta je masovnost potakla trenere u klubovima da zajedničkom

organizacijom pokrenu natjecanja i na ovoj razini vježbanja. Djevojčice koje se natječu u "C" programu treniraju pri klubovima ili osnovnim školama dva puta tjedno po 60 minuta. Natjecanja u "C" programu se odvijaju isključivo u skupnim vježbama, a u svakoj vježbi može sudjelovati četiri do šest djevojčica. Gimnastičarke su podijeljene u pet kategorija, a to su:

1. kategorija - djevojčice predškolskog uzrasta,
2. kategorija - gimnastičarke prvog razreda,
3. kategorija – gimnastičarke drugog razreda,
4. kategorija – gimnastičarke trećeg i četvrtog razreda,
5. gimnastičarke petih razreda i starije.

Za svaku kategoriju postoje propozicije koje određuju koje vježbe izvode gimnastičarke. Trajanje svake vježbe je od 1 min 15 sekundi do 1 min 30 sekundi.

U kategoriji predškolskog uzrasta djevojčice nastupaju s vježbom bez rekvizita, a ista vježba je propisana i za kategoriju prvih razreda.

U kategoriji predškolskog uzrasta izvodi se vježba bez rekvizita u kombinaciji s obručima pa ukoliko vježbu izvodi šest gimnastičarki, tri gimnastičarke koriste обруч.

Kategorija drugog razreda natječe se u vježbi s obručima, dok kategorija trećeg i četvrtog razreda izvodi kombinaciju dva rekvizita pa djevojčice ovog uzrasta rade vježbu s loptom i obručima. Djevojčice posljednje kategorije mogu izvoditi vježbu s rekvizitom prema izboru, a pritom sve gimnastičarke moraju koristiti isti rekvizit bilo da se radi o vijači, lopti, čunjevima ili trakama. Koreografija mora sadržavati osnovne tjelesne elemente, a to su skokovi, okreti, ravnoteže i pokretljivosti te specifične tehničke skupine s rekvizitom. Svaki rekvizit zahtjeva određenu tehničku skupinu pa su tako npr. za loptu specifična kotrljanja lopte, udarci loptom, mala bacanja

i manipulacije za razliku od vijače u kojoj su osnovne tehničke skupine preskoci i skokovi kroz vijaču, bacanja jednog kraja vijače (tzv. echape), mala bacanja i manipulacije.

Suci ocjenjuju tehničku vrijednost vježbe (izvođenje tjelesnih elemenata), umjetničku vrijednost i pogreške izvođenja.

Kao što je već ranije navedeno, u gradu Zagrebu se takva natjecanja provode od 2004. godine i svaki od tri zagrebačka gimnastička kluba organizira jedno kolo natjecanja. Program je zaživio 2007. godine i u ostalim dijelovima Hrvatske, a provodio se isključivo na regionalnoj razini. U Hrvatskoj postoje četiri regije, a to su regija sjever, regija jug, regija istok i regija zapad. Svaka regija održava dva do tri kola, a najbolje skupine regije plasiraju se na nacionalno natjecanje.

U 2008. godini održat će se 1. kup Hrvatske u “C” programu u ritmičkoj gimnastici kojem prethode regionalna natjecanja.

Propozicije “C” programa ritmičke gimnastike su određena tako da ih mogu provoditi i svi nastavnici tjelesne i zdravstvene kulture, a ne samo profesionalni treneri. Tim programom se želi popularizirati ritmička gimnastika, da ponovno stekne onaj status kakav je imala u osamdesetim godinama kada je svaka škola u gradu Zagrebu, ali i u svakom drugom gradu Republike Hrvatske imala svoju skupinu djevojčica ritmičke gimnastike pod vodstvom profesora tjelesne i zdravstvene kulture.

3. ZAKLJUČAK

Velika baza “malih sportaša” omogućuje svakom klubu dobru selekciju za vrhunski sport, ali postavlja se pitanje što je sa svima onima koji nikada neće postići vrhunske rezultate. Iz tog razloga je “C” program u ritmičkoj gimnastici idealno rješenje da se svim polaznicima sportskih škola omogući sudjelovanje u sustavu natjecanja, da djevojčice osjete natjecateljski duh i sve vrijednosti koje sport donosi - i radovanje u pobjedi i podnošenje poraza.

U vrhunskom “A” programu u Hrvatskoj gimnastičarke treniraju šest dana u tjednu po tri do četiri sata dnevno, a svako nacionalno natjecanje popratilo jedva 50 gledatelja, uglavnom roditelja i prijatelja gimnastičarki. Na natjecanju u “C” programu održanom u ožujku ove godine u Domu sportova u Zagrebu okupilo se 290 gimnastičarki iz tri zagrebačka gimnastička kluba, a natjecanje je popratilo cca 1 300 gledatelja.

Sve to govori u prilog tome da je održavanje natjecanja u “C” programu potrebno provoditi u svakoj regiji Hrvatske kako bi se informirala javnost o zahtjevnosti, a istodobno i ljepoti ritmičke gimnastike te time potaknuli nastavnici i roditelji za većim uključivanjem djece u taj sport.

4. LITERATURA

1. Code of Points 2005. www.fig-gymnastics.com. S mreže skinuto 15. 3. 2008.
2. Jastrjemskaia, N., Y. Titov (1998.). Rhythmic Gymnastics. Champaign: Human Kinetics
3. Plan i program natjecanja u ritmičkoj gimnastici u 2008. godini. www.hgs.hr. S mreže skinuto 15. 3. 2008.