Primjena asistencije pri učenju i savladavanju akrobatskih elemenata i veza na tlu i gredi

Kovačić, Anamarija

Master's thesis / Diplomski rad

2018

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:619001

Rights / Prava: Attribution 4.0 International/Imenovanje 4.0 međunarodna

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP

zir.nsk.hr

DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

Studij za stjecanje visoke stručne spreme

i stručnog naziva: magistar kineziologije

Anamarija Kovačić

PRIMJENA ASISTENCIJE PRI UČENJU I SAVLADAVANJU AKROBATSKIH ELEMENATA I VEZA NA TLU I GREDI

(diplomski rad)

Mentor:

Prof. dr. sc. Kamenka Živčić Marković

Zagreb, rujan, 2018.

PRIMJENA ASISTENCIJE PRI UČENJU I SAVLADAVANJU AKROBATSKIH ELEMENATA I VEZA NA TLU I GREDI

Sažetak: Asistencija se počinje primjenjivati već u samim počecima savladavanja osnovnih kretnji, pripremnih vježbi da bi se s njom nastavilo u metodičkim vježbama i na kraju, finalnoj izvedbi elementa. Primjenjuju se različite vrste asistencije. One se razlikuju od elementa do elementa i različite su odnosu na vrstu gimnastičke sprave na kojoj se primjenjuju. Također se razlikuju obzirom na starosnu dob vježbača, njegovu motoričku pripremljenost i predznanje. Glavni cilj ovog diplomskog rada bio je opisati i slikovno prikazati vrste i načine asistencija akrobatskih elemenata i veza C i B natjecateljskog programa na tlu i gredi.

Ključne riječi: **sportska gimnastika, akrobatski elementi, asistencija**

THE APPLICATION OF SPOTTING IN LEARNING ACROBATIC ELEMENTS AND CONNECTIONS ON FLOOR AND BALANCE BEAM

Summary: Spotting begins to be applied at the beginning of mastering basic gymnastic movements, preparatory exercises in methodical exercises and at the end in the final performance of the element. Different types of spotting are known which are applied to different apparatus. Also, they differ in terms of the age of the gymnast, their motor skills and pre-knowledge. The main goal of this graduate thesis was to describe and illustrate the types and ways of spotting acrobatic elements and connection between C and B competitive programs on floor and balance beam.

Key words: **artistic gymnastic, acrobatic elements, spotting**

Sadržaj

1. UVOD 4
2. NATJECATELJSKI PROGRAMI I KATEGORIJE U ŽENSKOJ SPORTSKOJ GIMNASTICI 5
3. ASISTENCIJA AKROBATSKIH ELEMENATA I VEZA 7
3.1. Asistencija akrobatskih elemenata na tlu - C program 7
3.2. Asistencija akrobatskih elemenata na gredi - C program 10
3.3. Asistencija akrobatskih elemenata na tlu - B program 16
3.4. Asistencija akrobatskih elemenata na gredi - B program 24
4. ZAKLJUČAK 34
5. LITERATURA 35

1. UVOD

Sportska gimnastika je grana gimnastike koja se dijeli na mušku i žensku sportsku gimnastiku. Muškarci natječu u šest (tlo, konj s hvataljkama, karike, preskok, ruče i preča), a žene u četiri (preskok, dvovisinske ruče, greda i tlo) gimnastičke discipline.

Sportsku gimnastiku se može definirati i kao granu sporta u kojoj gimnastičari na različitim spravama gimnastičkog višeboja izvode gimnastičke vježbe koje se sastoje od niza međusobno povezanih raznovrsnih gimnastičkih elemenata. Bazična je sportska grana u kojoj djeca već na samom početku bavljenja njome savladavaju bazične oblike kretanja kao što su: puzanja, provlačenja, preskakanja, uspinjanja, silaženja, kotrljanja i ostalo. Sastoji se od velikog broja gimnastičkih elemenata čija tehnika ima točno propisan način izvedbe. Oni se uče uz detaljno razrađen metodički postupak, primjenom različitih specifičnih pripremnih vježbi. Neizostavan, sastavni dio metodike učenja je čuvanje i pomaganje (asistencija) vježbača pri njihovoj izvedbi. Svrha asistencije je višestruka. U samim počecima učenja vježbaču olakšava, a također omogućava što pravilniju izvedbu. Asistencijom se smanjuje eventualna pojava straha pri izvedbi. Početna primjena asistencije je takva da trener vježbača u potpunosti prenosi tijekom cijele izvedbe određene kretne strukture. Kako je vježbač sve sigurniji i pravilnije izvodi element postupno se pomaganje smanjuje i prelazi u čuvanje. Čuvanje se primjenjuje sve dok vježbač potpuno sigurno ne izvodi određenu kretnu strukturu gibanja, određeni gimnastički element.

Stoga, cilj ovog rada je opisati i slikovno prikazati vrste i načine asistencije akrobatskih elemenata i veza ženske sportske gimnastike B i C natjecateljskog programa.

2. NATJECATELJSKI PROGRAMI I KATEGORIJE U ŽENSKOJ SPORTSKOJ GIMNASTICI

Sustav gimnastičkih natjecanja u ženskoj sportskoj gimnastici u Republici Hrvatskoj obuhvaća tri različita programa: A (FIG), B i C program.

C program je namijenjen djevojčicama koje nisu u mogućnosti od samog početka uključiti se u vrhunski A (FIG) ili B program, ali kasnije nakon savladavanja određenog broja propisanih elemenata može biti prijelazna stepenica prema B programu, što naravno, ovisi o mnogo faktora kao što su: materijalni uvjeti rada, organizacijski ili stručni uvjeti. Svrha C programa je masovnost, odnosno uključivanje što većeg broja djece u gimnastiku.

U C programu se djevojčice natječu u sljedećim dobnim kategorijama: mlađe kadetkinje (7 godina i mlađe), kadetkinje (8-9 godina), mlađe juniorke (10-12 godina), juniorke (13-15 godina) te seniorke (16 godina i starije). Natjecanje u C programu ženske sportske gimnastike provodi se u pojedinačnom i ekipnom višeboju i u svim dobnim kategorijama. Za svaku dobnu kategoriju postoje propisane točno određene propozicije elemenata koje gimnastičarka mora napraviti u vježbi da bi ostvarila najveći mogući broj bodova, a i samim time i što bolji plasman. Prelaskom u stariju kategoriju postepeno se povećava složenost elemenata te se oni metodički nadovezuju na pojedinim spravama. Većina obaveznih elemenata u C programu zastupljena je planom i programom nastave na predmetu Sportska gimnastika na Kineziološkim fakultetima u Hrvatskoj.

B program je program koji je namijenjen djevojčicama koje su savladale C program, pa se prijelazom u B program ili pripremaju za odlazak u najteži, vrhunski, A program ili ostaju u B pa se fokusiraju na to da vježbu izvedu sa što manje pogrešaka i da je izvode na što višoj estetskoj razini i otežaju sa složenijim akrobatskim i plesnim elementima i vezama.

B program također ima iste natjecateljske kategorije kao i C program ali se razlikuju prema dobi: mlađe kadetkinje (9 godina i mlađe), kadetkinje (10 godina), mlađe juniorke (11 i 12 godina), juniorke (13-15 godina) i seniorke (16 godina i starije). U mlađim dobnim kategorijama, točnije rečeno, kod mlađih kadetkinja i kadetkinja postoje propisani obavezni elementi koje gimnastičarka mora uvrstiti u vježbu kako bi zadovoljila sve kriterije i time ostvarila što veću ocjenu. Kod ostalih kategorija gimnastičarke izvode slobodne elemente u vježbi, tj. one koje su dobro savladale i automatizirale. Prema propisanom Međunarodnom

bodovnom pravilniku svaki od elemenata ima svoju vrijednost te je cilj vježbe da se sastoji od što težih akrobatskih i plesnih elemenata i veza.

A program (FIG) se održava na nacionalnoj razini na dva natjecanja: prvo od njih je Višebojsko prvenstvo Hrvatske u ženskoj sportskoj gimnastici i Pojedinačno prvenstvo Hrvatske u ženskoj sportskoj gimnastici. Na višebojskom prvenstvu gimnastičarke natječu i u ekipnom i u pojedinačnom višeboju. Vježbe se u ovom programu, koji je ujedno i vrhunski, ocjenjuju prema propisanom bodovnom pravilniku Međunarodne gimnastičke federacije (FIG). Svaka vježba mora zadovoljiti propisane zahtjeve za svaku spravu te imati što teže elemente i veze ukoliko gimnastičarka želi ostvariti što bolju polaznu (D) ocjenu.

3. ASISTENCIJA AKROBATSKIH ELEMENATA I VEZA

Nakon što su vježbačice savladale pravilnu tehniku izvedbe propisanih gimnastičkih elemenata na tlu s njihovim učenjem se započinje na gredi. Ispočetka na niskim gredama, visokoj gredi sa povišenjem od strunjača postavljenih ispod sprave (ili za zaštitu vježbača pri doskoku) da bi finalno izvodile na visokoj gredi s natjecateljskim strunjačama. Obzirom na ograničenja koja postavljaju metodički postupci učenja, konstrukcija sprave i trenažna pomagala, način asistencije i položaj trenera u odnosu na vježbačicu će se razlikovati.

Kada vježbačica izvodi gimnastičke elemente na podnoj ili niskoj gredi trener asistira u klečećem položaju bočno u odnosu na vježbača, a čeono u odnosu na spravu. Asistencija se izvodi isto i kada su postavljena povišenja ispod visoke grede. Jedino je u uspravnom položaju pri asistenciji saskoka iz razloga jer se mora pomicati zajedno s vježbačem od trenutka izvedbe odraza sve do doskoka.

3.1. Asistencija akrobatskih elemenata na tlu - C program

Osnovni akrobatski elementi na tlu koje gimnastičarka mora savladati, a koji su propisani kao obavezni elementi u natjecateljskom C programu su:

- rondat skok raznožni
- premet naprijed
- premet strance bez ruku („araber“)
- rondat premet nazad skok grčeni ili sisson

RONDAT

Rondat je jedan od najvažnijih bazičnih elemenata što se akrobatike tiče, te je zbog toga potrebno uložiti puno vremena kako bi se ovaj element naučio što kvalitetnije i ispravnije jer je baza za sve ostale akrobatske elemente koji se izvode prema natrag. Zbog toga će se još jednom ponoviti metodika rondata:

Na tlu:

1. premet strance iz čeonog položaja s postavljanjem ruku za rondat (oblik slova „L“) te spajanjem nogu u okomici i završetak sunožnim doskokom

2. premet strance iz čeonog položaja s postavljanjem ruku za rondat (oblik slova „L“) te spajanjem nogu u okomici te pad na trbuh na debelu strunjaču

3. iz pozicije ispada rondat doskokom na koljena

4. rondat iz koraka s postavljanjem ruku na odraznu dasku te pad na trbuh na debelu strunjaču

5. rondat iz poskoka s postavljanjem ruku na odraznu dasku te pad na trbuh na debelu strunjaču

6. rondat iz poskoka s postavljanjem ruku na odraznu dasku s naglašenim „kurbetom“ te doskok u uspravni stav s predručenjem i gimnastičkom grbicom

7. rondat iz poskoka na tlu uz asistenciju

8. samostalni rondat iz poskoka

Trener se nalazi sa strane odrazne noge u stojećem položaju, (Slika 1) te hvatom za bliži kuk jednom rukom i drugom za drugi kuk pomaže gimnastičarki da na taj način zadrži položaj gimnastičke grbice. U fazi doskoka ruku s kuka premješta na trbuh kako bi joj pomogao što čvršće doskočiti.



Slika 1. Asistencija rondata

PREMET NAPRIJED

Trener stoji na mjestu gdje vježbačica postavlja ruke bočno u odnosu na nju u klečećem položaju, te bližu ruku postavlja na njezino rame, a drugu ruku pod donji dio leđa. Ruka koja je na ramenu pomaže pri podizanju trupa u fazi odriva rukama i doskoka. Bitno je napomenuti vježbačici da tijekom cijelog premeta naprijed mora gledati u ruke te ne spuštati bradu na prsa jer na taj način usvaja najčešću grešku i završava premet naprijed u dubokom čučnju.



Slika 2. Asistencija premeta naprijed

ARABER

Araber je akrobatski element kod kojeg se trener nalazi bočno u odnosu na vježbačicu u stojećem položaju sa strane odrazne noge, te bližom rukom hvata njezin bliži kuk, a drugom rukom hvata drugi kuk, ali tek u trenutku dolaska tijela u okomiti položaj, tj. u položaj „stoja na rukama“. Na taj način je drži skroz do doskoka.



Slika 3. Asistencija „arabera“

RONDAT PREMET NATRAG GRČENI SKOK

Ova akrobatska veza se uči tek nakon što je svaki element dobro savladan zasebno. Trener se nalazi na mjestu doskoka iz rondata bočno u odnosu na vježbačicu u klečećem položaju. Mjesto doskoka iz rondata nije točno određeno te trener mora biti spreman procijeniti gdje će biti izveden doskok iz rondata i ovisno o tome se pravovremeno pripremiti za asistenciju premeta natrag. Nakon doskoka iz rondata trener postavlja jednu ruku (dalju) na donji dio leđa, a drugu (bližu) na stražnju stranu nogu te na taj način pomaže pri izvedbi premeta natrag.



Slika 4. Asistencija rondat premeta natrag

3.2. Asistencija akrobatskih elemenata na gredi - C program

Osnovni akrobatski elementi na gredi koje gimnastičarka mora savladati, a koji su propisani kao obavezni elementi u natjecateljskom C programu su:

- premet strance
- stoj na rukama
- most natrag
- most naprijed
- saskok rondat
- salto naprijed grčeni iz zaleta

PREMET STRANCE

Trener se nalazi čeono u odnosu na gredu te bočno u odnosu na vježbačicu sa strane odrazne noge vježbačice u klečećem položaju ako se radi na podnoj gredi, te bližom rukom hvata za bliži kuk i usmjerava vježbačicu da tijelom prelazi preko okomice, a nakon dolaska tijelom u fazu stoja na rukama daljom rukom hvata drugi kuk te na taj način pomaže vježbačici sigurno postaviti stopala na gredu. Na kraju premješta ruke na prednju i stražnju stranu trupa kako bi osigurao doskok.



Slika 5. Asistencija premeta strance

STOJ NA RUKAMA

Trener se nalazi bočno u odnosu na vježbačicu sa strane odrazne noge u klečećem položaju ako se radi na podnoj gredi, te hvatom za natkoljenicu usmjerava vježbačicu u pravilan okomiti položaj. U stoju na rukama drži vježbačicu za natkoljenice. Nakon doskoka premješta ruke na trup kako bi vježbačica zauzela što stabilniji položaj na gredi.



Slika 6. Asistencija stoja na rukama

MOST NATRAG

Trener se nalazi čeono u odnosu na gredu i bočno u odnosu na vježbačicu sa strane odrazne noge u klečećem položaju ako se radi na podnoj gredi, te se bliža ruka postavlja na stražnju stranu natkoljenice odrazne noge a druga pod donji dio leđa. U fazi doskoka dalju ruku premješta na donji dio leđa, a bližom pomaže pri podizanju ruku s grede do uzručenja. U završnoj fazi obje ruke postavlja na trup vježbačice kako bi zauzela pravilan ravnotežni položaj. Kada je element savladan trener postavlja bližu ruku pod donji dio leđa te na taj način vježbačica izvodi element djelomično samostalno, a pri tome se smanjuje osjećaj straha i povećava sigurnost u samostalnu izvedbu.



Slika 7. Asistencija mosta natrag

MOST NAPRIJED

Asistencija ovog elementa je vrlo slična asistenciji mosta natrag. Trener se nalazi čeono u odnosu na gredu i bočno u odnosu na vježbačicu sa strane odrazne noge u klečećem položaju ako se radi na podnoj gredi, te jednom (bližom) rukom hvata vježbačicu za donji dio leđa, a drugom (daljom) za rame. Na taj način pomaže vježbačici pravovremeno zaustaviti rame iznad šaka u poziciji stoja na rukama te sigurno postaviti zamašnu nogu na gredu. Nakon toga, ako je potrebno pomaže pri podizanju trupa s grede i prijenosu težine tijela na prednju nogu nakon doskoka.



Slika 8. Asistencija mosta naprijed

SASKOK RONDAT

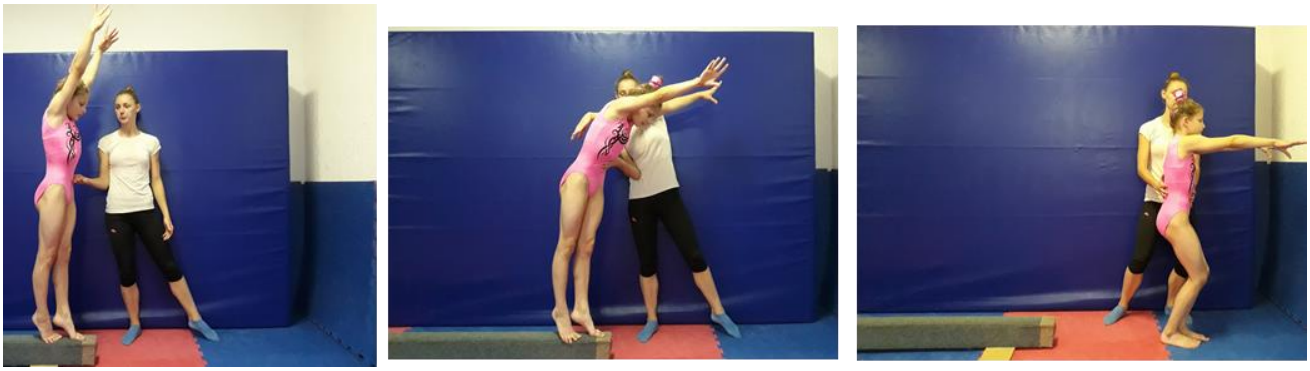
Za razliku od tla gdje se asistencija u fazi učenja provodi najčešće hvatom za kukove na gredi se primjenjuje slična asistencija kao za premet strance. Preduvjet za uspješnu izvedbu ovog elementa je pravilno savladan rondat na tlu. Trener stoji čeono u odnosu na gredu i bočno u odnosu na vježbačicu sa strane odrazne noge. Hvatom za kukove pomaže vježbačici zadržati položaj gimnastičke grbice. U fazi doskoka bližu ruku s kuka premješta na trbuh kako bi joj pomogao što pravilnije doskočiti u počučanj.



Slika 9. Asistencija rondat saskoka

SASKOK SALTO NAPRIJED GRČENI IZ ZALETA

Trener stoji čeono u odnosu na gredu i bočno u odnosu na vježbačicu na kraju grede, točnije na mjestu odraza. Bližom rukom hvata bliži kuk s prednje strane, a dalju ruka postavlja pod donji dio leđa te na taj način pomaže u poprečnoj rotaciji vježbačice. Kod doskoka ruku s kuka premješta se na trbuh, a druga ostaje na stražnjoj strani leđa u fazi doskoka zbog zadržavanja ravnotežnog položaja.



Slika 10. Asistencija saskoka salta naprijed grčenog

3.3. Asistencija akrobatskih elemenata na tlu - B program

Vježba na tlu sastoji se od akrobatskih elemenata uvrštenih u Bodovni pravilnik koji je propisala Međunarodna gimnastička federacija (FIG). Izbor akrobatskih elemenata i veza značajno utječe na konačnu ocjenu vježbačice jer što su akrobatski elementi i veze zahtjevniji to je i polazna (D) ocjena veća. Akrobatski elementi koji su propisani kao obavezni elementi u natjecateljskom B programu su:

- premet naprijed salto naprijed grčeni
- salto naprijed pruženi
- salto naprijed grčeni s okretom za 180°
- rondat premet natrag salto natrag pruženi
- rondat premet natrag salto natrag pruženi s okretom za 360°
- salto naprijed grčeni u korak rondat premet natrag salto natrag grčeni

PREMET NAPRIJED SALTO NAPRIJED GRČENI

Važno je da trener u svakome trenu bude spreman na doskok iz premeta naprijed kako bi vježbačica kvalitetno i pravovremeno izvršila odraz u salto naprijed. Trener se nalazi na mjestu doskoka iz premeta naprijed stojeći bočno u odnosu na vježbačicu. Bližu ruku postavlja na bliži kuk, a drugu na donji dio leđa i pomaže vježbačici u rotaciji. U fazi doskoka dalju ruku, tj. ruku s leđa premješta na nadlakticu zbog zauzimanja ravnotežnog položaja.



Slika 11. Asistencija premeta naprijed salta naprijed zgrčenog

PRUŽENI SALTO NAPRIJED

Pruženi salto naprijed izvodi se samostalno, ali puno češće u praksi se izvodi kao veza premeta naprijed i salta naprijed pruženog. Trener se nalazi bočno u odnosu na vježbačicu, stojeći na mjestu odraza. Prilikom odraza trener bližu ruku postavlja na prednju stranu natkoljenice kako bi pomogao vježbačici da dobije što veći impuls sile na način da pomaže u zamahu petama prema gore, dok drugu ruku postavlja na gornji dio trupa kako bi spriječio preveliki pretklon trupa. Na taj način usmjerava odraz gore i malo naprijed. Pri doskoku ruku s natkoljenica premješta na trbuh, a ruku s gornjeg dijela trupa premješta na nadlakticu vježbačice kako bi spriječio preveliki pretkon tijela i pomogao u doskoku zbog velike sile.



Slika 12. Asistencija pruženog salta naprijed

GRČENI SALTO NAPRIJED S OKRETOM ZA 180°

Ovaj element izvodi se iz zaleta, najčešće samostalno, ali može i kao veza s premetom naprijed. Trener se nalazi na mjestu odraza, bočno u odnosu na vježbačicu u stojećem položaju. Pomaže u drugome dijelu salta prilikom rotacije tijela oko poprečne osi za 180°. Pomaže na način da asistira vježbačicu kao i salto naprijed grčeni, ali u drugome dijelu pomaže oko poprečne rotacije tako da prilikom faze otvaranja rotira tijelo vježbačice. Može i asistirati na način da uhvati vježbačicu za kukove te na taj način pomaže u rotaciji trupa.

Na početku učenja ovog elementa trener podiže vježbačicu u ruke gdje ona zauzima zgrčeni položaj (imitacija zgrčenog položaja u saltu), zatim trener spušta vježbačicu naprijed nakon čega ona izvodi okret za 180° i doskok. Na taj se način najbrže shvati trenutak početka rotacije, pa se primjenjuje analitička metoda učenja ovog elementa.



Slika 13. Asistencija metodičkog učenja salta naprijed zgrčenog s okretom za 180°



Slika 14. Asistencija zgrčenog salta naprijed s okretom za 180°

RONDAT PREMET NATRAG SALTO NATRAG PRUŽENI

Rondat premet natrag salto natrag pruženi osnovna je akrobatska veza u sportskoj gimnastici. Izvodi se nakon što je svaki element naučen samostalno. Trener se nalazi bočno u odnosu na vježbačicu u stojećem položaju. Stoji na mjestu doskoka iz premeta natrag te ako je potrebno pomaže pri odrazu u salto natrag pruženi. Hvata vježbačicu daljom rukom pod leđa, a bližom pod stražnju stranu nogu. Daljom rukom usmjerava odraz prema gore te spriječava propadanje ramena prema natrag, a bližom rukom pomaže vježbačici u dobivanju brzine prilikom rotacije tijela oko poprečne osi.



Slika 15. Asistencija rondat premeta natrag salta natrag pruženog

RONDAT PREMET NATRAG SALTO NATRAG PRUŽENI S OKRETOM ZA 360°

U pravilu ovaj element kada je naučen u cijelosti se ne asistira nego trener samo stoji pri doskoku zbog sigurnog doskoka. Ali, trener ima veliku ulogu kod učenja okreta, tj.“šraube“, pa će se ponoviti metodički postupak učenja ovog elementa kako bi se pobliže opisala trenerova uloga asistenta tijekom metodičkog postupka.

METODIČKI POSTUPAK:

Povišenje od 2 paralelne strunjače:

1. Iz ležanja na leđima (ramena i stopala su na strunjači) kotrljanje za 360°

2. Iz ležanja na leđima, uzručenje, kotrljanje za 360° s naglašenim podizanjem kukova i spuštanjem u priručenje s „gimnastičkom grbicom“

Tlo:

1. Iz ležanja na leđima na mekanoj debeloj strunjači vježbačica napravi stoj na lopaticama s uzručenjem. Trener je hvata za potkoljenice te podiže u zrak, dok vježbačica za to vrijeme postavlja ruke u pravilnu poziciju (pogrčene ruke na prsima s rukom preko ruke) i s naglašenom gimnastičkom grbicom. Podiže je i rotira za 180° te ona završava u ležećem položaju u grbici s rukama postavljenima kao tijekom rotacije.

2. Sunožnim odrazom s odskočne daske skok u „svijeću“ treneru u ruke koji je okreće u rukama

Mali trampolin:

1. Salto natrag pruženi iz stoja na rukama , tzv. „kurbet“(povišenje od švedskog sanduka za stoj na rukama)

2. Salto natrag pruženi iz stoja na rukama , tzv. „kurbet“ (povišenje od švedskog sanduka za stoj na rukama) nakon doskoka pruženi skok s okretom za 360°

3. Salto natrag pruženi s okretom za 180° uz asistenciju na povišenje od debelih strunjača na trbuh

4. Salto natrag pruženi s okretom za 180° samostalno na trbuh te okret za 180° nakon doskoka na trbuh

5. Salto natrag pruženi s okretom za 360° uz asistenciju s doskokom na trbuh

6. pruženi salto natrag s okretom za 180° i nakon doskoka pruženi skok s okretom za 180°

7. pruženi salto natrag s okretom za 360° uz asistenciju

8. pruženi salto natrag s okretom za 360°

Kod učenja ovog elementa trener ima važnu ulogu pri usvajanju osnovne kretne strukture. Trener uči vježbačicu pruženi salto s okretom, tj. tzv. „šraubu“ na način da imitira okret oko uzdužne osi za 360° noseći ju kroz ruke. Nakon što je usvojena osnovna kretna struktura gimnastičarka sama izvodi salto s okretom. Trener se pri izvedbi ove akrobatske veze nalazi bočno u odnosu na vježbačicu u stojećem položaju, na mjestu doskoka iz premeta natrag te pomaže pri zamahu nogama u salto natrag pruženi. Nakon doskoka iz premeta natrag trener mora niže spustiti težište tijela te dalju ruku postavlja na donji dio leđa vježbačice, a drugu na stražnju stranu natkoljenica kako bi pomogao pri podizanju pruženog tijela i time olakšao rotaciju tijela. Nakon što je rotacija završila trener se pomakne na mjestu doskoka kako bi osigurao što sigurniji doskok hvatom za trup.



Slika 16. Asistencija metodičkog postupka učenja salta natrag pruženog s okretom za 360°

SALTO NAPRIJED GRČENI U KORAK (JEDNONOŽNI DOSKOK) RONDAT PREMET NATRAG SALTO NATRAG GRČENI

Trener kod izvedbe ove akrobatske veze se nalazi bočno u odnosu na vježbačicu u stojećem položaju na mjestu doskoka iz salta naprijed te na taj način pomaže pri postizanju brzine za izvedbu ostatka akrobatske veze. Važno je da gimnastičarka nauči pravovremeno doskočiti iz salta naprijed i brzinu usmjeriti prema naprijed kako bi pravilno izvela rondat. Trener dalju ruku stavlja vježbačici na donji dio leđa, a bližu pod trbuh te je tako usmjerava naprijed i pomaže joj u postizanju brzine. Na ovakav način može asistirati tek kada je gimnastičarka u cijelosti usvojila element. Do tada trener uči vježbačicu samo doskok iz salta naprijed i ulazak u rondat kako bi usvojila taj prijelaz iz elementa u sljedeći element.



Slika 17. Asistencija salta naprijed u korak

3.4. Asistencija akrobatskih elemenata na gredi - B program

Osnovni akrobatski elementi i veze koje gimnastičarka mora savladati na gredi, a koji su propisani kao obavezni elementi u natjecateljskom B programu su:

- iz upora prednosom vučenje do stoja na rukama („špićak“)*
- stoj kolut
- menikeli
- premet natrag
- rondat
- salto naprijed odrazom s jedne noge
- salto natrag
- premet strance bez ruku („araber“)**
- saskok pruženi salto naprijed
- saskok rondat zgrčeni ili pruženi salto nazad

* u daljnem tekstu koristit će se riječ „špićak“

** u daljnem tekstu koristit će se riječ „araber“

„ŠPIĆAK“

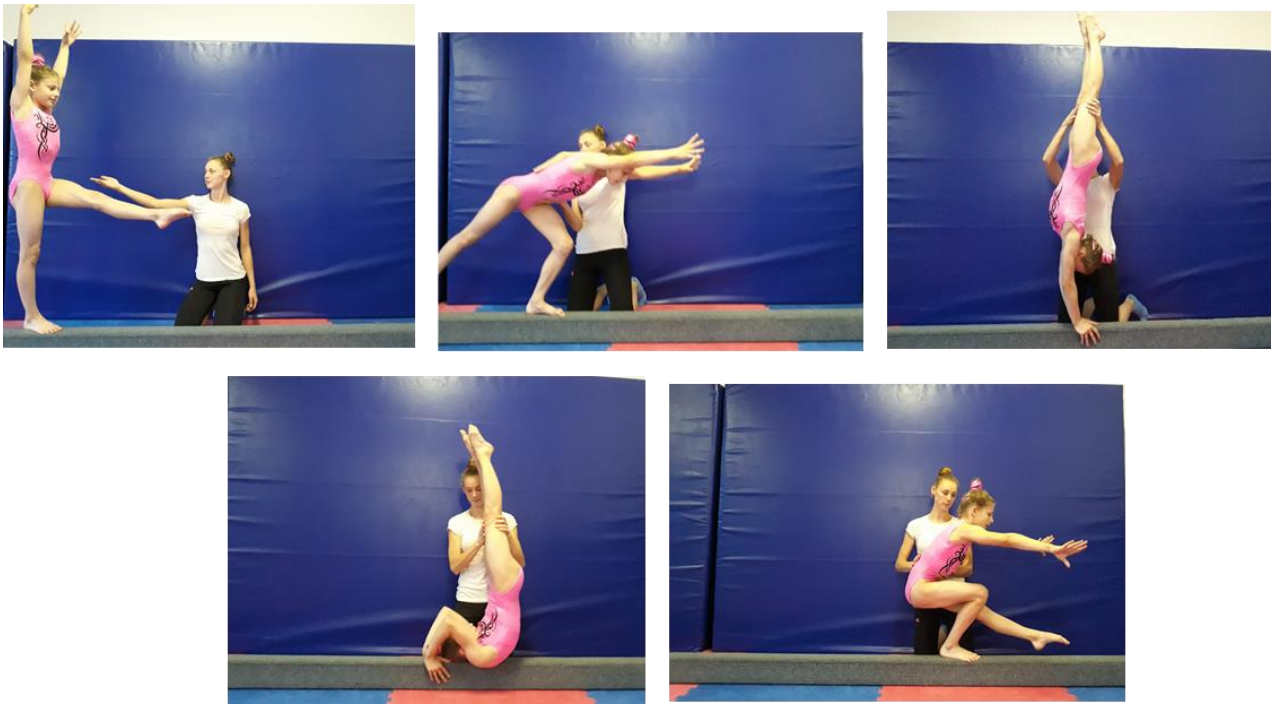
Trener stoji čeono u odnosu na gredu i licem prema vježbačici te nakon što je napravila upor prednosom hvata vježbačicu za kukove i pomaže pri podizanju donjeg dijela tijela u stoj na rukama. Nakon što je stoj naglašen i zadržan minimalno dvije sekunde na isti način joj pomaže da se vrati u početni položaj.



Slika 18. Asistencija „špićaka“

STOJ KOLUT NAPRIJED

Ovaj element je neobičan za izvedbu na gredi, zbog specifične širine grede, ali se izvodi sličnom tehnikom kao i na tlu. Jedina je razlika što se na gredi izvodi preko zgrčenih ruku, tj. školskim načinom izvođenja. Trener stoji čeono u odnosu na gredu te bočno u odnosu na vježbačicu. Pomaže vježbačici pri spuštanju u kolut iz stoja na rukama. U početnim fazama usvajanja pomaže i pri dolasku u stoj hvatom za kukove (ista tehnika kao i na tlu) te prebacuje ruke s kukova na prednju stranu nogu kako bi lakše kontrolirao spuštanje u kolut. Nakon spuštanja u kolut ruke premješta na tijelo, točnije jednu na donju stranu leđa, a drugu na trbuh i pomaže pri podizanju.



Slika 19. Asistencija stoj koluta

MENIKELI

Prilikom izvedbe ovog elementa trener stoji čeono, odnosno bočno u odnosu na vježbačicu sa strane zamašne noge. U početnoj fazi dalju ruku postavlja pod donji dio leđa, a bližu na stražnju stranu nogu. Na taj način pomaže pri usmjeravanju tijela iznad grede. Ovakav način asistencije se primjenjuje kad je menikeli usvojen u cijelosti. Prije toga, tj. tijekom usvajanja ovog elementa dalja ruka se postavlja pod donji dio leđa, a bližom rukom se koljeno zamašne noge kako bi se vježbačicu naučilo u kojem trenu dolazi do raznoženja i izbjegla jedna od najčešćih pogrešaka, propadanje kojena prema naprijed. Primjenom ovakvog načina asistencije gimnastičarke najbolje nauče kuda treba usmjeriti odraz.



Slika 20. Asistencija menikelija

PREMET NATRAG

Asistencija ovog elementa jako je slična kao i kod menikelija. Trener stoji čeono u odnosu na gredu i bočno u odnosu na vježbačicu. U pripremnoj fazi dalju ruku postavlja pod leđa vježbačice, a bližu za stražnju stranu natkoljenica. Pri doskoku ruka sa stražnje strane nogu se premješta na trbuh kako bi se osigurao siguran doskok u pravilnoj poziciji (počučanj s predručenjem i „gimnastičkom grbicom“ u leđima).



Slika 21. Asistencija premeta natrag

RONDAT

Ovaj element se može izvoditi na gredi nakon što je pravilno usvojen i izveden na tlu. Trener se nalazi čeono u odnosu na gredu i bočno u odnosu na vježbačicu u klečećem položaju ako se elemet izvodi na podnoj gredi. U početnoj fazi elementa trener bližu ruku postavlja na prednju stranu bližeg kuka vježbačice, a drugu ruku na donji dio leđa nakon što vježbačica dođe u fazu stoja na rukama. Pri doskoku ruku sa kuka premješta na prednju stranu tijela, točnije na trbuh.



Slika 22. Asistencija rondata

SALTO NAPRIJED ODRAZOM S JEDNE NOGE

Ovaj element je jedan od težih elemenata koje gimnastičarke izvode u B programu zato jer pripada skupini salta i gimnastičarka se mora snažno odraziti kako bi se uspjela okrenuti za 360° oko poprečne osi te doskočiti na jednu nogu. Odraz se vrši s jedne noge te je i doskok jednonožan, pa je i samim time odrazna noga upravo doskočna, a zamašna se postavlja ispred.

Nakon što je gimnastičarka dobro usvojila element na tlu te maloj gredi izvodi ga na visokoj gredi uz pomoć trenera. Trener stoji čeono u odnosu na gredu i bočno u odnosu na vježbačicu sa strane odrazne noge te bližu ruku postavlja na njezin kuk, a drugu na drugi kuk malo prije faze odraza jer joj na taj način trener pomaže usmjeriti odraz iznad grede.



Slika 23. Asistencija salta naprijed odrazom s jedne noge

SALTO NATRAG ZGRČENI

Prilikom izvedbe ovog elementa iznimno je važno usmjeriti odraz točno iznad grede i dobro usvojiti fazu doskoka. Trener se nalazi čeono u odnosu na gredu i bočno u odnosu na vježbačicu u stojećem položaju sa strane s koje mu više odgovara. Jednom, tj. daljom rukom drži vježbačicu pod donji dio leđa, a drugom za stražnju stranu natkoljice kako bi pomogao prilikom rotacije tijela. Pri doskoku ruku sa stražnje strane nogu premješta na trbuh kako bi osigurao što sigurniji doskok na gredu.



Slika 24. Asistencija salta natrag zgrčenog

„ARABER“

Asistencija ovog elementa izvodi se isto kao i kod premeta strance osim što je kod ovog elementa prilikom asistencije potrebno malo više sile i odraza kako bi se uspješno izvela faza leta. Trener se nalazi čeono u odnosu na gredu i bočno u odnosu na vježbačicu u stojećem položaju sa strane odrazne noge. Bližu ruku postavlja na bliži kuk, a drugu na drugi nakon što zamašna noga napravi zamah i usmjeri tijelo prema okomitom položaju. Ruke ostaju na kukovima vježbačice sve do faze doskoka kako bi vježbačica što sigurnije i stabilnije doskočila.



Slika 25. Asistencija „arabera“

SASKOK PRUŽENI SALTO NAPRIJED

Trener se nalazi čeono u odnosu na gredu i bočno u odnosu na vježbačicu na kraju grede, tj. mjestu odraza vježbačice u stojećem položaju. Bližu ruku postavlja na prednju stranu natkoljenica. Drugu ruku postavlja na gornji dio trupa, najčešće na prsa te time spriječava preveliki pretklon tijela pri odrazu. Drugom rukom ubrzava zamah nogama te time povećava rotaciju tijela. Pri doskoku ruku s prsa premješta na ruku te hvatom za nadlakticu spriječava pretklon trupa, a drugom rukom koja je na leđima spriječava pad na leđa ili u sjed.



Slika 26. Asistencija saskoka salta naprijed pruženog

SASKOK RONDAT PRUŽENI SALTO NATRAG

Trener se nalazi čeono u odnosu na gredu i bočno u odnosu na vježbačicu stojeći na mjestu doskoka iz rondata te pomaže kod izvedbe salta natrag. Nakon što vježbačica doskoči rondat trener postavlja ruke na donji dio leđa i drugu na stražnju stranu nogu. Kod doskoka ruku sa stražnje nogu prebacuje na trbuh kako bi osigurao siguran doskok.



Slika 27. Asistencija salta natrag pruženog

4. ZAKLJUČAK

Sportska gimnastika postaje sve razvijenija. Provodi se velik broj istraživanja kako bi se olakšali metodički postupci učenja i usavršavanja gimnastičkih elemenata. Postoji sve više raličitih trenažera koji pomažu kako treneru tako i vježbaču u učenju i savladavanju novih akrobatskih elemenata na način da trenerima olakšavaju asistenciju, a gimnastičarima brže savladavanje elemenata. Zbog toga danas možemo vidjeti sve više iznimno teških akrobatskih elemenata koje gimnastičari izvode na natjecanjima. Treneri su sve kompetetniji u svome radu zahvaljujući napretku tehnologije treninga, ali i sve više seminara i stručnih skupova.

Ovaj rad prikazao je načine asistencije koji se danas sve više primjenjuju u natjecateljskoj sportskoj gimnastici te na taj način trenerima može pomoći u savladavanju asistencije pojedinih elemenata i veza u C i B programu.

Treneri sigurnost pri asistiranju stječu velikim brojem ponavljanja određenog pokreta sa različitim gimnastičarima tijekom svog svakodnevnog trenerskog rada. U ovom sportu iznimno je važno obostrano povjerenje između gimnastičarke i trenera koje se stječe već od samog početka bavljenja ovim sportom.

5. LITERATURA

FIG (2017). 2017 – 2020 Code of points. Womens artistic gymnastics. Moutier: Federation International de Gymnastique.

Gerlin, I. (2009). *Teaching Children`s Gymnastics*. United Kingdom: Meyer and Meyer Sport Ltd.

Heinen, T., Čuk, I., Goebel, R., Velentzas, K. (2016). *Gymnastics Performance and Motor Learning: Principles and Applications*. United Kingdom: Nova Science Publishers, Inc.

HGS (2016). Pravilnik – B program 2016. ženske sportske gimnastike. Zagreb: Hrvatski gimnastički savez.

HGS (2016). Pravilnik – C program 2016. ženske sportske gimnastike. Zagreb: Hrvatski gimnastički savez.

Živčić, K. (2007). *Akrobatska abeceda u sportskoj gimnastici*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Živčić Marković, K., Krističević, T. (2016). *Osnove sportske gimnastike*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Živčić, K., Krističević, T. (2008). Specifične pripremne vježbe u akrobatici. Kondicijski trening. 6, 1; 22-29.