

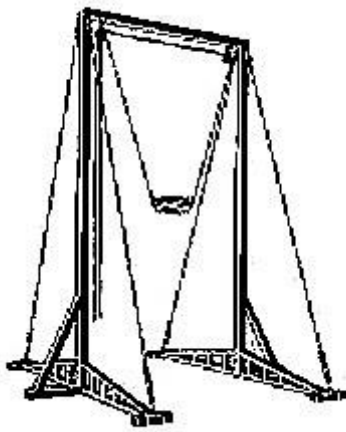
# POMAGANJE I ČUVANJE PRILIKOM VEŽBANJA NA VELIKOM ELASTIČNOM STOLU

Čuvanje i pomaganje prilikom vežbanja na velikom elastičnom stolu ima veliki značaj u procesu obučavanja složenim kretnim navikama. To je, uostalom, slučaj i u sportskoj gimnastici. Čuvanje i pomaganje izvodi se po pravilima koja važe i kada je u pitanju obučavanje u vežbanju na pojedinim spravama u sportsko gimnastičkom višeboju. Ne sme se, znači, izostaviti, ali se ne srne ni preterivati. Kako su vežbe koje se izvode na elastičnom stolu po strukturi dosta slične sa vežbama na tlu, to tehnika izvođenja ovih vežbi (naročito nekih) može da se u osnovnim principima obučava kao što se to čini prilikom obučavanja vežbi na tlu. Potrebno je, međutim, voditi računa o specifičnostima sprave i njenim elastičnim svojstvima.

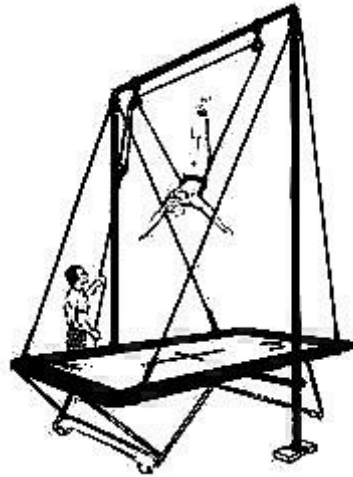
Čuvanje i pomaganje rukama prilikom izvođenja vežbi na elastičnom stolu povezano je sa specifičnostima sprave. Čuvar obično izvodi poskoke i skokove u istom ritmu s vežbačem i pomaže mu pri izvođenju određenog skoka ostajući, odnosno zaustavljajući se, na mreži. Zbog toga je, kada se čuvanje i pomaganje izvodi rukama, poželjno da to izvode dva čuvara, odnosno suvežbača. Jedan je na mreži, a drugi na tvrdom postolju koje se postavi u visinu mreže (jednom nogom je na postolju, a druga na mreži). Pomagač sa nogom koja je na mreži izvodi poskoke u ritmu kojim ih izvodi i vežbač na mreži. Drugi izvodi poskoke kako je napred opisano.

Poželjno je, međutim, da se čuva ručnim pojasom (kada su u pitanju osnovni skokovi, jer je za složenije neophodan viseći pojas). Tehnika čuvanja ručnim pojasom sastoji se u znanju da se za čitavo vreme dok vežbač izvodi skokove kanap ručnog pojasa održi u umereno zategnutom položaju. Da bi se to postiglo, čuvari moraju da opuštaju i zatežu (podiznu i spuštaju) pojas u ritmu sa skokovima koje vežbač izvodi. Ako je kanap suviše zategnut, on smeta vežbaču, a ako je razlabavljen, može da se zakasni sa zatezanjem ili da se vežbač „uplete“ u kanap. U slučaju da vežbač nepravilno izvodi skok i nastane mogućnost padanja, treba kanap pojasa lagano zatezati i vežbača spustiti na tle (mrežu) sasvim lagano, kako bi se odmah orijentisao u prostoru i sam preduzeo dalje mere za ispravljanje greške. U retkim slučajevima se vežbač zadrži na konopcu tako da visi u vazduhu (ovo je samo kod opasnih slučajeva), jer takav način pomaganja izaziva bolove u predelu koji zahteva pojas. Pojasom se može povećavati i visina skoka. To ne treba suviše koristiti jer se na taj način usporava obrtanje i remeti dalji tok vežbanja. Kolika će pomoć biti davana vežbaču zavisi od niza okolnosti. Uvek, međutim, treba imati na umu da je pružanje pomoći samo dopunsko sredstvo, a ne osnovno u obučavanju, pa treba vežbaču omogućiti da radi što samostalnije. Preterana upotreba pomaganja i čuvanja neće pomoći već će zaustaviti ili usporiti proces obučavanja.

Čuvanje visećim pojasom je slično čuvanju ručnim pojasom. Postoje, međutim, neke specifičnosti o kojima treba voditi računa. Čuvar je na tlu (podložna površina mu je stabilna), što daje veću sigurnost onome koji vežba da će biti na vreme zategnuti konopci u slučaju potrebe. Potrebno je konopce stalno držati u ispravnom stanju kao, uostalom, i čitavu konstrukciju. Konstrukcija je prikazana na slikama 41, 42 i 43.



Slika 43.



Slika 44.



Slika 45.

### *Sigurnost na elastičnom stolu*

Uz sigurnosne mreže, rizik od pada sa elastičnog stola je smanjen.

Korištenje elastičnog stola može biti opasno, ali u organiziranim klubovima i dvoranama obično postoje velike sigurnosne platforme sa strunjačama na svakom kraju elastičnog stola i postavljanjem posebnih bezvedostnih postolja uz elastični sto, za pomaganje i čuvanje. Većina povreda dešava se na elastičnim stolovima koji su u privatnom vlasništvu. Odsakanje trampolin može rezultirati padom sa 3-4 metara (10-13 ft) na tlo ili pada u deo gde su smeštene opruge ili na sam okviru. U poslednjih nekoliko godina došlo je do povećanja broja kućnih elastičnih stolova, što je rezultiralo i povećanju broja povreda. Imajući to u vidu neke zdravstvene organizacije sugeriše njihovu zabranu. Jedan od najčešćih izvora povrede je kad elastični sto koristi više korisnika u isto vreme. Preporučuje se da samo jedna osoba skače na elastičnom stolu, kako bi se izbegle kolizije i katapultiranje druge osobe u neočekivanom smeru.

Još jedna od najčešćih izvora povrede su pokušaji da se izvedu salta bez pravog treninga. Opasnost se može smanjiti uvođenjem sigurnosne mreže i sunder strunjača oko elastičnog stola, pokrivanjem elastičnih opruga mekanom podlogom.