

**RAZVOJNA GIMNASTIKA**

**GIMNASTIČKI SPORTOVI**

**Profesor: SAŠA VELIČKOVIĆ**

**NIŠ, 21. mart 2020.**

# Gimnastički sportovi

- Gimnastika pokriva široku lepezu sportova koji su pod okriljem Međunarodne gimnastičke federacije. Naime, ova međunarodna organizacija (FIG – Franc. Fédération Internationale de Gymnastique) koordinira i upravlja radom gimnastičkih sportova u celom svetu i okuplja nacionalne gimnastičke saveze sa sedištem u Lozani, Švajcarska. Osnovana je 23. jula 1881. godine u Liž-u - Belgiji, što je čini je najstarijom međunarodnom sportskom federacijom na svetu. Prvobitno je nosila naziv Evropska gimnastička federacija, i do 1921. godine imala je samo tri države članice - Belgija, Francuska i Holandija. Prijemom neevropskih zemalja, od 1921. godine menja svoj nazivi u današnji. Danas broji 148 zemalja članica i jedna je od federacija sa najvećim brojem članica.

# UVOD

- Међународна гимнастичка федерација, пре свега, регулише правила такмичења у гимнастичким спортовима својим правилницима, познатим под називом «Правилник за оцењивање». Овим правилницима се регулише начин оцењивања гимнастичког састава. Федерација управља радом седам гимнастичких спортова и то: гимнастика за све, ритмичка гимнастика, трамполина, акробатика, аеробик, женска спортска гимнастика и мушка спортска гимнастика. Од скора се и „Паркур“ прикључио овој групи спортова.

# UVOD

- Zajedničko za sve gimnastičke discipline je da se gimnastičari takmiče u izvođenju takmičarskih vežbi, koja su sastavljena od gimnastičkih elemenata.
- Gimnastički elementi su konvencijom estetski oblikovane aciklične strukture koje se vrednuju prema unapred propisanoj konvenciji kretanja definisanim pravilnikom za ocenjivanje. Imajući navedeno u vidu, osnovni cilj je savladavanje tehnike elemenata i korekcije kako bi se što više približili idealnom modelu kretanja, odnosno modelu propisanog pravilima. Iz tog razloga se tehničkoj pripremi posvećuje najveća pažnja i svi ostali vidovi pripreme su podređeni tehničkoj pripremi.
- Trenažni proces sprovodi se sistematski, što zahteva precizno i usmereno učenje uz upotrebu niza pripremnih i specifičnih metodičkih vežbi. Pomenute vežbe su konstruisane uz uvažavanje osnovnih pedagoških principa (od lakšeg ka težem, od poznatog ka nepoznatom), i odabiru se i obučavaju po tačno određenom redosledom sa ciljem što delotvornijeg usvajanja tehnike konkretnog gimnastičkog elementa. Pored toga svrha metodičkih vežbi je i pravovremeno otklanjanje grešaka, kao i usmerenost na svladavanje tehnike novih elemenata, održavanje i poboljšanje kvalitete izvođenja, pa zatim transformaciju u hijerarhijski složenije elemente. U tom cilju, pored takmičarskih sprava, trenažni proces obiluje upotrebom velikog broja pomoćnih sprava.

# POJAM SPORSTVSKE GIMNASTIKE

- Pod Sportskom gimnastikom najširi auditorijum doživljava sport, pojmovno definisan kao
  - **takmičarska disciplina,**
  - **polistukturalnog sadržaja** (vežbe se izvode u sve tri ravni kretanja i oko sve tri oso obrtanja)
  - **acikličnog tipa** i
  - strogo definisanim pravilima **kao konvencijom** u primeni u praksi.
  - Ove vežbe se izvode najčešće u **anaerobnim uslovima**, sa ciljem da se prikaže forma kretanja i ostvari vizuelni utisak.
  - **Virtuoznost i kreativnost** su sastavni deo gimnastičke vežbe. Ovo dalje znači da se radi o sportu sa izraženom komponentom **svestranosti** (šestoboj i četvorboj).

# POJAM SPORTSKE GIMNASTIKE

- Sportska gimnastika pripada porodici gimnastičkih sportova, a čine je dva odvojena olimpijska sporta –
  - muška i ženska sportska gimnastika.
- Gimnastičari i gimnastičarke se u ovim sportovima takmiče u izvođenju gimnastičkih sastava (skladno povezanih gimnastičkih elemenata-estetskih celina) na gimnastičkim spravama.

# POJAM SPORTSKE GIMNASTIKE

- Cilj je da gimnastičar na svakoj spravi prikaže
  - gimnastički sastav,
  - koji u sebi treba da sadrži najteže elemente koje isti može da izvede,
  - a da pri tome napravi što manje grešaka, odnosno da što manje odstupa od, pravilima predviđenih, idealnih modela kretanja.
- Estetska komponenta je veoma naglašena na šta ukazuje i engleski termin za ovaj sport – ARTISTIC GYMNASTICS, što se prevodi kao umetnička gimnastika.

# POJAM SPORTSKE GIMNASTIKE

- Gimnastičari se takmiče na šest gimnastičkih sprava koje čine gimnastički višeboj:

- Parter

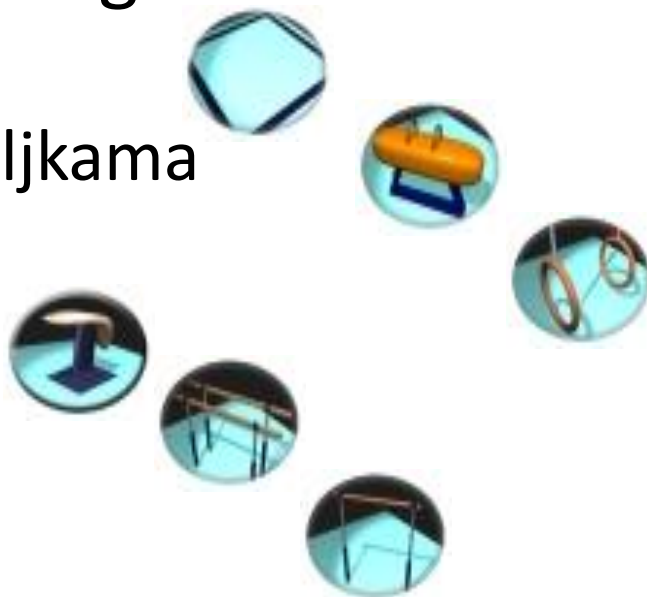
- Konj sa hvataljkama

- Krugovi

- Preskok

- Razboj

- Vratilo





# POJAM SPORTSKE GIMNASTIKE

- Gimnastički višerboj za žene predstavljaju četiri gimnastičke sprave i to:

- Preskok
- Dvovisinski razboj
- Greda
- Parter



- Redosled navedenih disciplina kod muškaraca i žene, istovremeno je i njihov zvanični raspored za sva veća takmičenja.

# POJAM GIMNASTIKE ZA SVE

- Nema ograničenja uzrasta, tako da jednu grupu vežbača mogu činiti gimnastičari različitih uzrasta. Pored uzrasta potpuna je sloboda u pogledu pola, rase, religije, kulture i društvenog položaja.
- Fokus je usmeren na grupu vežbača, a ne na uspeh pojedinca, odnosno svaki član je jednako bitan i obavljanjem svojeg dela aktivnosti doprinosi zajednici.
- Svaki vežbač izvodi ono što je u mogućnosti i što želi, i daje najbolje od sebe birajući hoće li izvoditi određeni zadatak ili vežbu pojedinačno ili u grupi. Bez obzira na nivo uvežbanosti elemenata i vežbe, svi mogu učestvovati jer je vežbanje samo po sebi dovoljno. Odsustvo visokog takmičarskog karakter ove gimnastičke grane daje više slobode u pokretima uz manju mogućnost za greške, a samim time gimnastičari ne osećaju pritisak, već opuštenije izvode svoje zadatke.
- Poznato je da su ostale gimnastičke discipline takmičarske, te je kompletan pripremni ciklus podređen najvažnijem takmičenju u sezoni i vrednuje se samo konačni rezultat, odnosno postignuto mesto, dok „Gimnastika za sve“ posebno ceni uloženi trud gimnastičara pre samog nastupa.
- Cilj ove gimnastičke grane je, prvenstveno zabava i briga o zdravlju, promovisanje zdravog načina života, uspostavljanje fizičke, psihičke, intelektualne i socijalne ravnoteže, a cilj je dokazati ljudima da sport može postati navika, sastavni deo života i običaja svakog naroda.

# POJAM RITMIČKE GIMNASTIKE

- Takmičarska disciplina koja predstavlja kombinaciju elementa gimnastike, baleta, plesa i elemenata manipulacije rekvizitima.
- Sastoji se od pet rekvizita:
  - vijača,
  - obruč,
  - lopta,
  - čunjevi i
  - traka,
  - kao i izvođenja slobodne vežbe bez rekvizita.
- Vežbe se izvode pojedinačno i grupno s rekvizitom po izboru.

# POJAM TRAMPOLINE

- Trampolina je deo gimnastičkih sportova i obuhvata takmičarske discipline na:
  - velikom trampolinu,
  - dvostrukom malom trampolinu i
  - akrobatske skokove na elastičnoj akrobatskoj stazi.
- Skokove na trampolinu karakteriše optimalna fizička pripremljenost, hrabrost i odvažnost gimnastičara. Kvalitet skokova precenjuje se na osnovu visine leta, kontrole tela prilikom odraza i doskoka i u vazduhu, kao i kontinuiranog ritma skakanja. Skokovi se mogu izvoditi odrazom i doskokom na noge, odrazom s nogu, doskokom na leđa, trbuh ili u sedeći položaj, rotacijom oko poprečne osi napred i nazad i rotacijom oko uzdužne ose tela.
- Dvostruki mali trampolin se sastoji od jednog kosog dela trampolina i jednog ravnog dela. Gimnastičari, nakon zaleta, izvode dva povezana skoka, jedan s kosog dela i jedan s ravnog dela trampoline pre doskoka na strunjaču.
- Skokovi na elastičnoj akrobatskoj stazi sastoje se isključivo od akrobatskih elemenata koji se izvode na parteru i trampolini. Izvode se na elastičnoj stazi dugoj 25, a širokoj 2 metra, pri čemu se na kraju staze nalazi doskočište od strunjača.

# POJAM AKROBATIKE

- Disciplina koja sadrži specifične strukture kretanja različitih sportova, a najčešće se povezuje s aktivnostima koje sadrže gimnastičke elemente. Akrobatika kao takmičarska disciplina prati određena pravila. Takmičarske kategorije su:
  - ženski parovi, muški parovi, mešoviti parovi, ženska grupa i muška grupa.
- Vežba mora početi i završiti se u statičnom položaju, izvodi se uz muzičku pratnju, a može trajati maksimalno 2 minute i 30 sekundi. Sve vežbe se izvode na tlu veličine 12 x 12 metara.
- Vežbu čine akrobatski elementi, elementi snage, fleksibilnosti, agilnosti i ravnoteže. Svaki gimnastičar ima ulogu baze ili gornjeg, “letećeg” vežbača. Bazu čini veći i viši vežbač koji pridržava, drži ili stoji ispod svog partnera. Vežba sadrži statičke elemente gde gimnastičari moraju pokazati snagu, fleksibilnost, i elemente statičke ravnoteže koji dominiraju vežbom, zatim dinamičke elemente koji uključuju pomaganje pri početku i završetku elemenata u vazduhu, te izvođenje piramide koja zahteva izvođenje dva ili više povezanih elemenata bez spuštanja na tlo.

# POJAM SPORTSKOG AEROBIKA

- Disciplina koja sadrži specifične strukture kretanja te se izvodi prema tačno određenim pravilima, ritmu i tempu moderne i podsticajne muzike. Predstavlja kombinaciju koordinacije, snage, fleksibilnosti i dinamičnih pokreta.
- Vežba mora sadržavati jedan iz četiri grupe elemenata: dinamička snaga, statička snaga, skokovi i ravnoteža.
- Gimnastičari moraju pokazati kombinacije pokreta rukama i nogama koje uključuju sedam osnovnih koraka:
  - hodanje,
  - trčanje zabacivanjem potkolenica,
  - poskoci prednoženjem zgrčeno,
  - niska prednoženja,
  - poskoci visokim prednoženjem napred ili u stranu pod 90 stepeni,
  - poskoci u stav raskoračni,
  - poskoci iskorakom nazad ili u stranu.