

VEŽBANJE NA PARTERU

LEKCIJA 4.

Profesor: DR SAŠA VELIČKOVIĆ

NIŠ, 25. oktobar 2020.

DEFINICIJA

- Parter je sprava, sastavljena od elastičnih elemenata, na kojoj se pretežno izvode akrobatski elementi odrazom.

*Hardest Skills on
Men's Floor*



ISTORIJSKI RAZVOJ

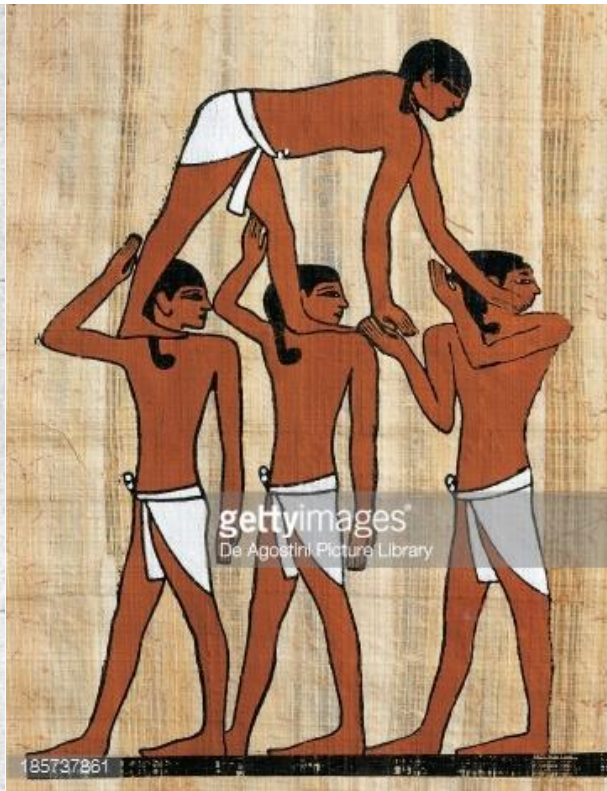
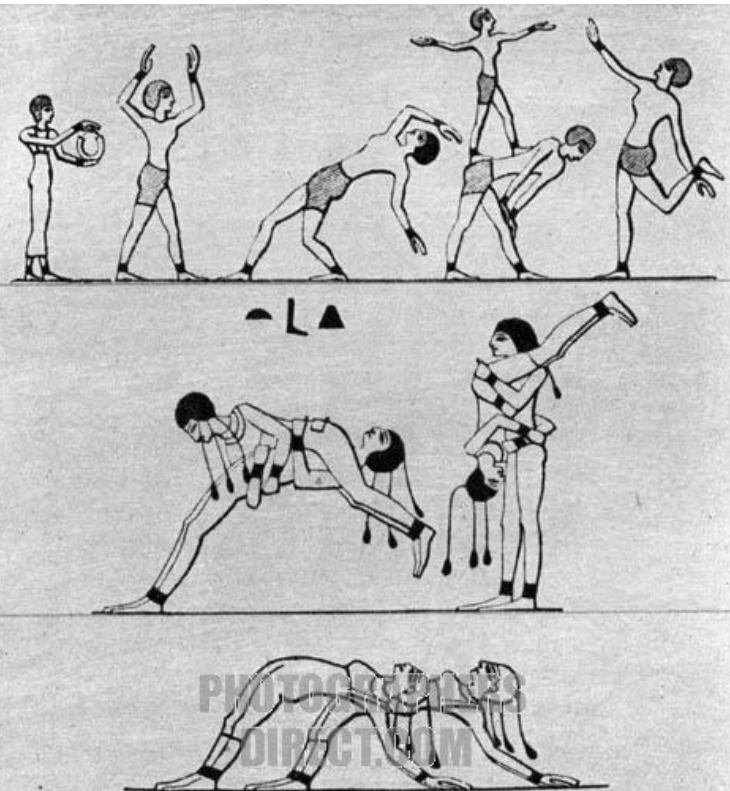
- Sinonim za vežbanje na ovoj spravi je AKROBATIKA, pa se tok razvoja vežbanja na Parteru prati kroz istoriju Akrobatike.
- Reč "AKROBATIKA" grčkog je porekla, sastavljena od dve reči „Akros“ – visoko i „Bat“ – hodanje.
 - U početku je označavala "hodanje na prstima", a kasnije na zategnutom užetu, kao i druge ekvilibrističke veštine.

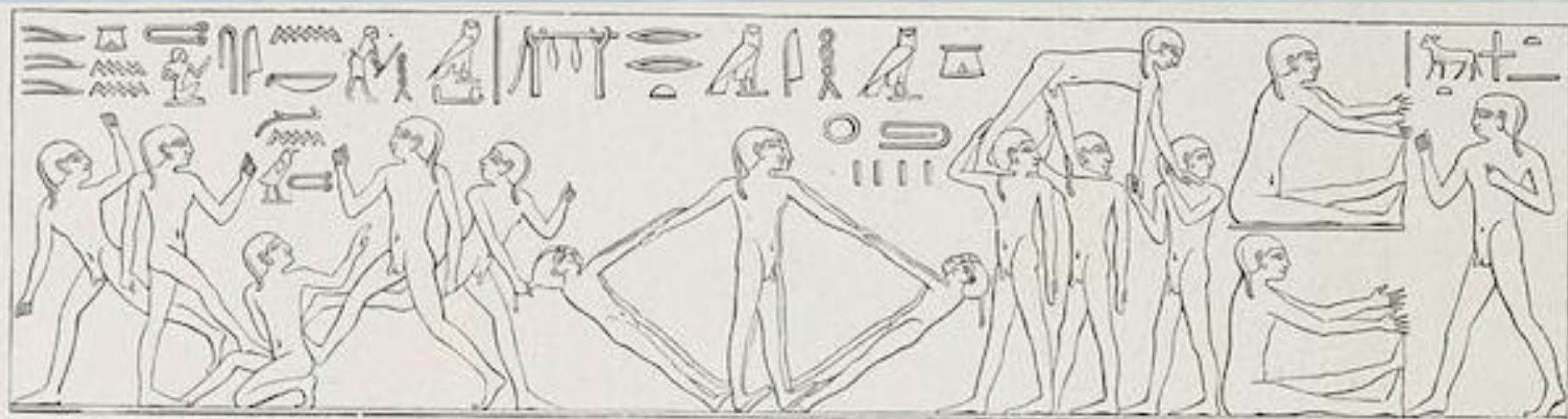
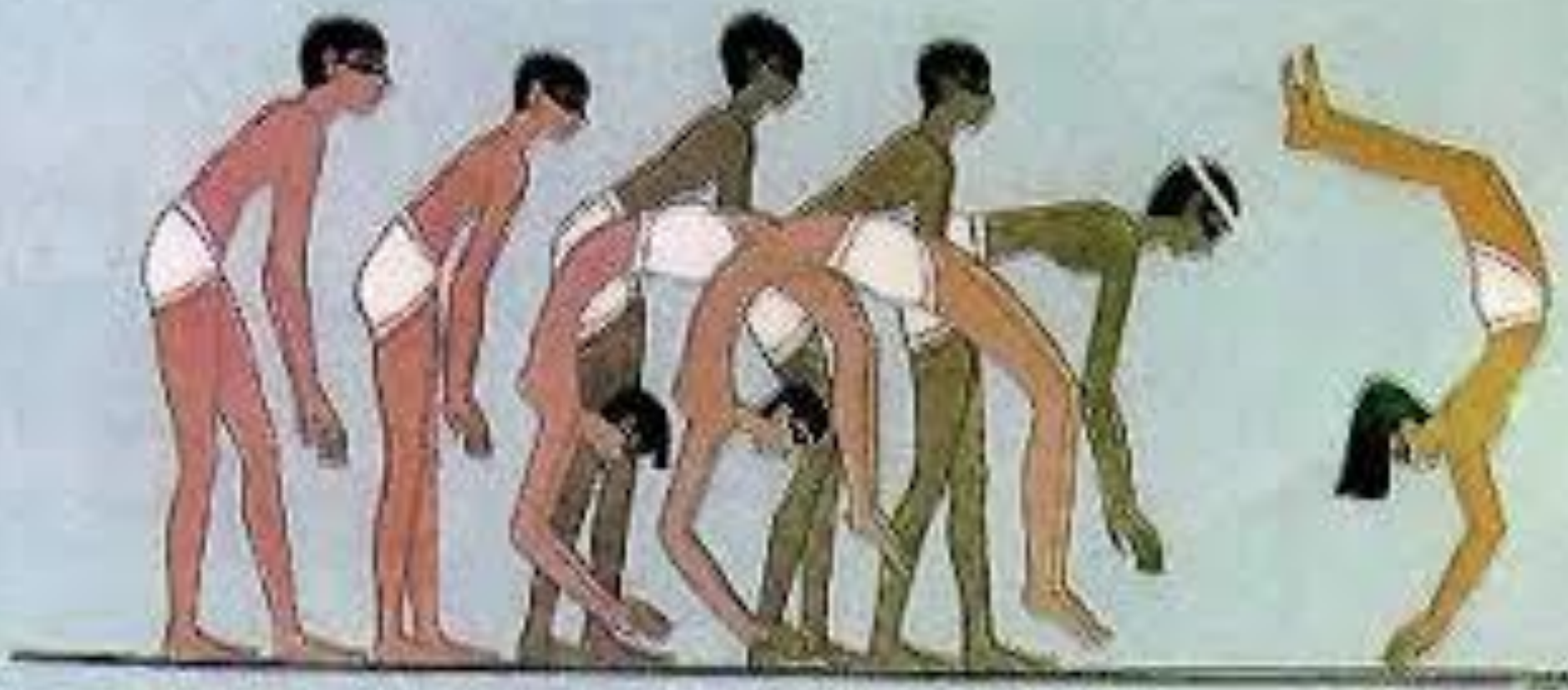
ISTORIJSKI RAZVOJ

- Pojedini sadržaji akrobatike susreću se tokom cele istorije, bilo kao vežbanje radi zabave, pripreme za rat, u okultne svrhe ili kao sastavni deo opšte kulture gotovo svih drevnih civilizacija. (Kina, Indija, Japan, Egipat, Grčka, Rim, ...).

ISTORIJA

- EGIPAT –
 - Crteži u pećini Beni Hasan koji datiraju još iz 2000. godine p.n.e.

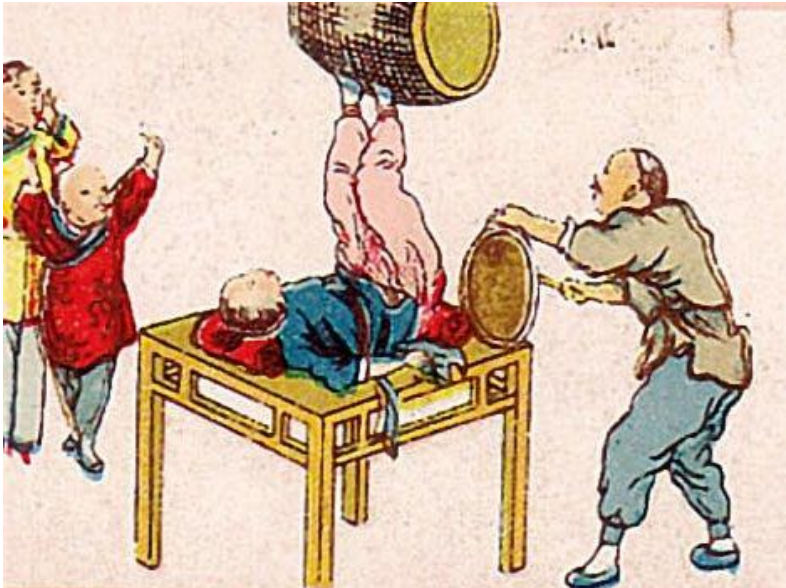




ACROBATIC EXERCISES AND GAME OF MOORRA.

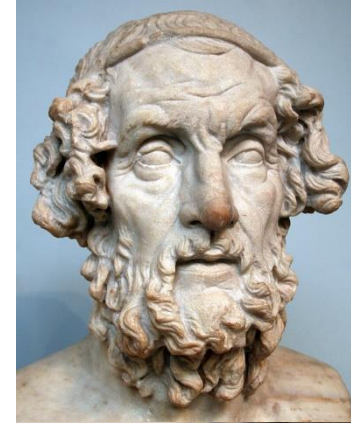
KINA

- Najranije akrobatske trupe još 2500. p.n.e.
 - Dinastija Han (200. p.n.e) – procvat akrobatskih predstava
 - Deo seoskih festivala posvećenih žetvi



STARA GRČKA

- Homerovo vreme – 8-7. vek p.n.e.
 - Akrobatske veštine spominju se u starim grčkim epovima „Ilijada“ i „Odiseja“, u doba Trojanskoga rata
 - Kivistiras - premeti
 - Arneftiras - salta



STARI RIM – 753.p.n.e.

- U doba Starog Rima formiraju se akrobatske trupe, a relativno miran period i kvalitetni rimski puteve omogućavaju prezentaciju akrobatskih veština širom Rimskog carstva. Tradicionalno, akrobatske veštine ovih trupa su porodična stvar, a većina putujućih trupa su porodice.
- Početak CIRKUSA
 - Velike zgrade za potrebe raznih egzibicija
 - Trke konja i kočija
 - Egzibicije na konjima – volitižovanje
 - Žongliranje i akrobatika

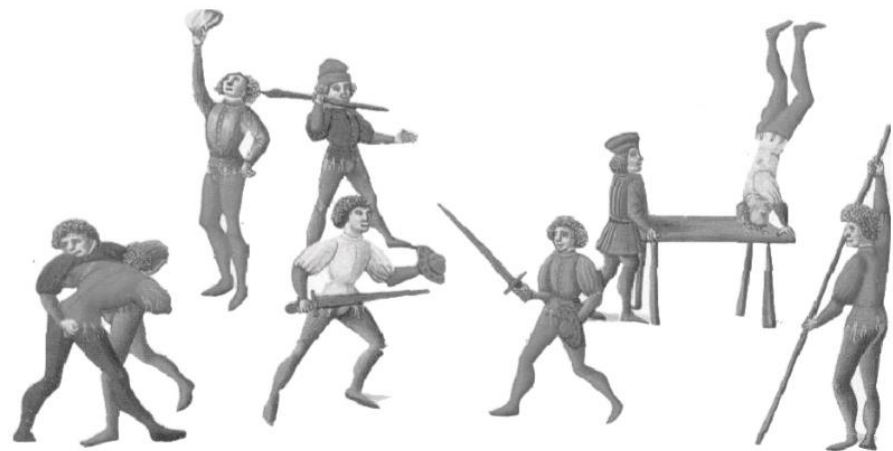


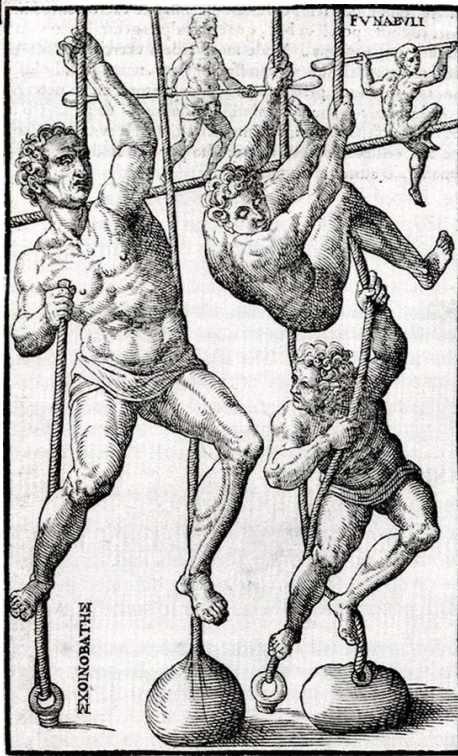
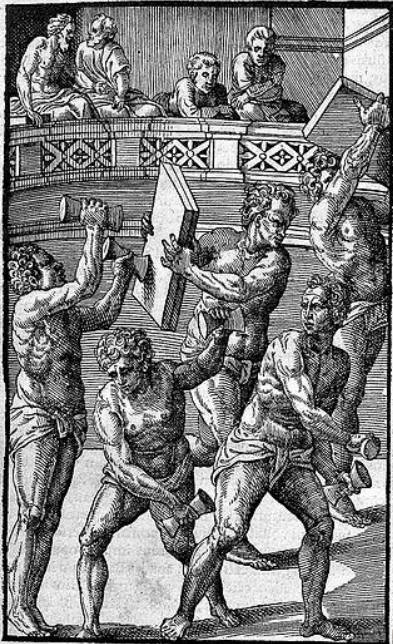
- U srednjem veku, potiskivanjem olimpijskih igara od strane Teodosije Velikog (394. godine) akrobatika polako blede i izbacuje se iz škola.
- Škole iz tog perioda se pretvaraju u intelektualne i verske obrazovane institucije"



ISTORIJSKI RAZOVOJ

- U Srednjem veku – pored akrobatskih trupa, akrobatika je deo i viteške obuku;
- U 16. veku pojavljuju se prvi pisani dokumenti koji opisuju metode i elemente akrobatike
 - Hernoimus Mercurialis, 1573. godine, pod nazivom “ Priručnik za akrobate profesionalce”. U knjizi, u kojoj se opisuju skokovi i veštine u vazduhu, autor je dao preko 300 ilustracija.





B. 613.7

M 62
R

ARTIS GYMNASTICAE
APVD ANTIQVOS
CELEBERRIMAE,
NOSTRIS TEMPORIBVS IGNORATAE,
LIBRI SEX.

In quibus exercitiorum omnium vetustarum, genera, loca,
modi, facultates & quicquid denique ad corporis
humani exercitationes pertinet,
diligenter explicantur.

*Opus non modo medicis, verum etiam omnibus antiquarum rerum
conspiciendis, & valetudinis conservanda
studij abundantem valeat.*

Palatino delictipio ex Vitruviano sub littera B.

*Auctore Hieronymo Mercuriali Ferradiensi
Medico, & Philosopho.*



Venetijs, Apud Iuntas,
M D L X I X.



ISTORIJSKI RAZOVOJ

- Drugi poznati dokument, pod nazivom „Ariel jumps“ izdat je 1599. godine, a autor je Archangelo Tucaro.
 - U njoj se pronalaze prvi opisi metodike i tehnike vrlo jednostavnih akrobatskih elemenata. Pomenuti autor je bio dvorski akrobata i učitelj akrobatike na dvoru kralja Karla IX.



LE SAUT EN ARRIERE RETOURNÉ ESLEVÉ SUR LES DEUX TRETEAUX
D'APRÈS ARCHANGELO TUCARO, 1599.

39

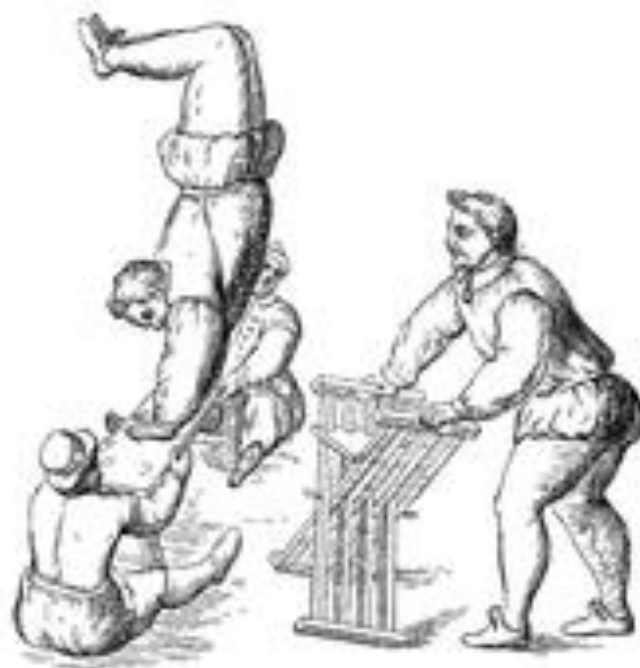
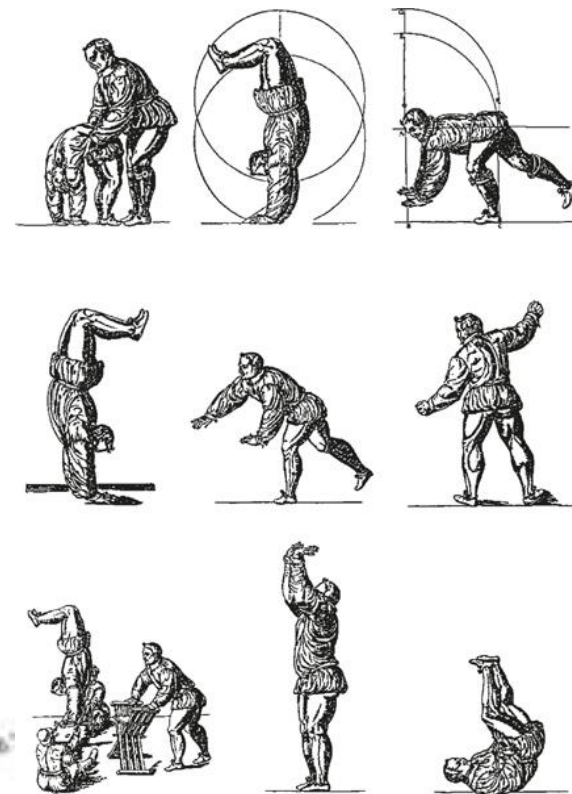
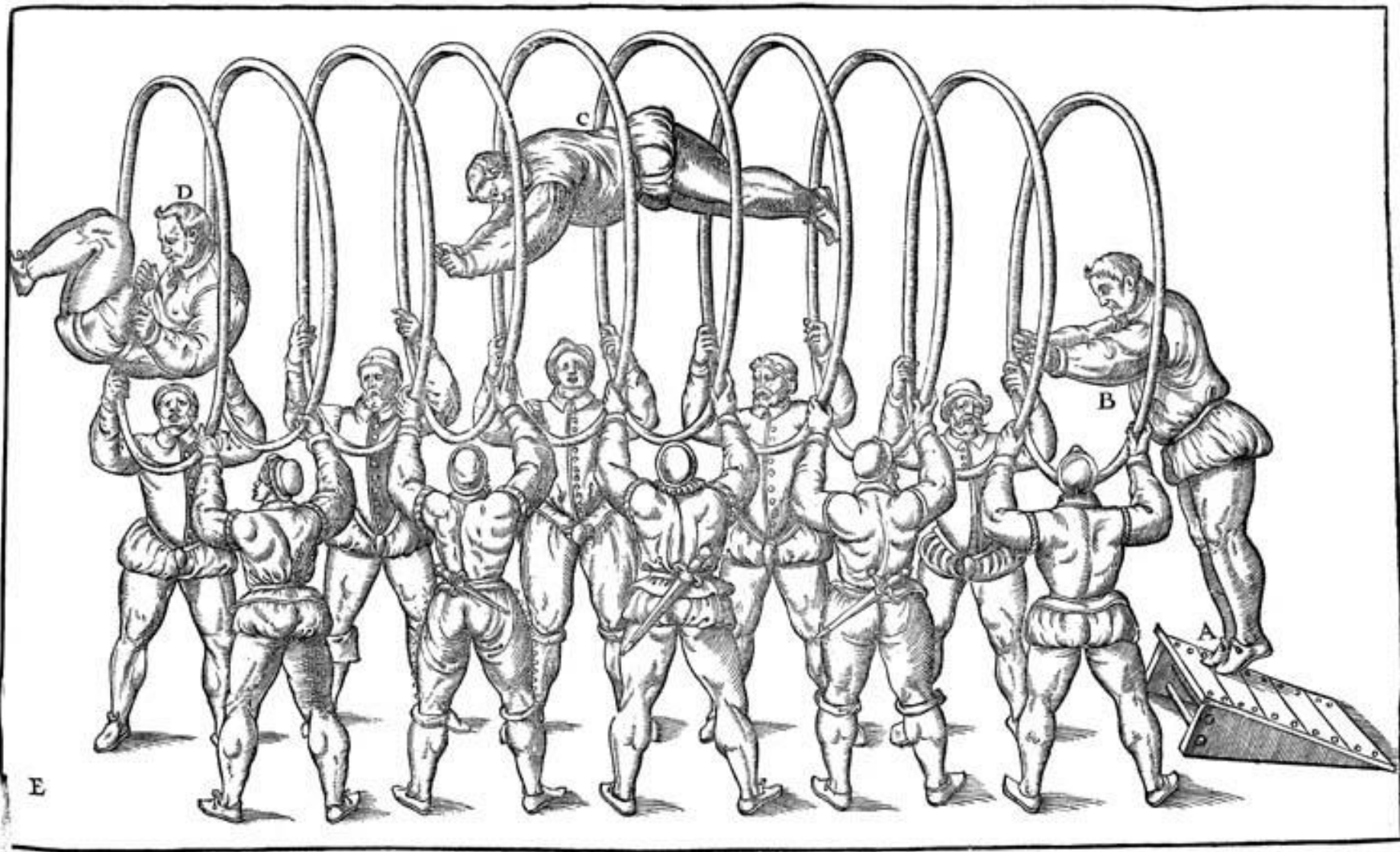


Fig. 177.—Somersault.—Fac-simile of a Woodcut in "Exercises in Leaping and Vaulting,"
by A. Tucaro: 4th (Paris, 1599).





E

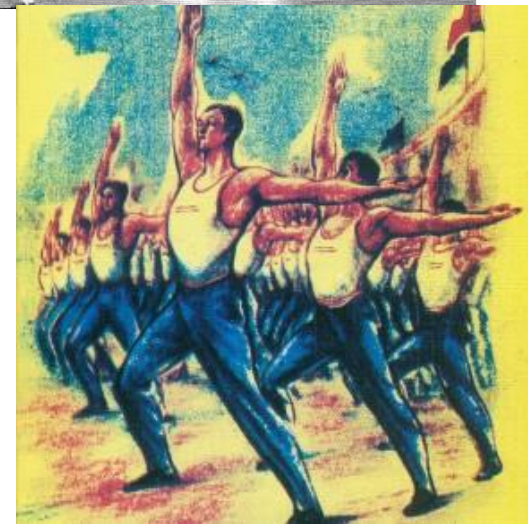
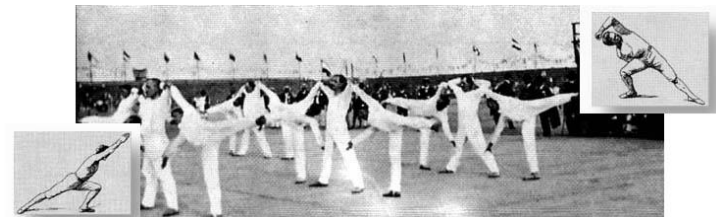
ISTORIJSKI RAZOVOJ

- Početkom XX. Veka akrobatika se razvija u dva smera:
 - Akrobatika na cirkuskim spravama i sa rekvizitima (trapez, motka, konopac);
 - Akrobatika na parteru i piramide.
- Savremeno vežbanje na parteru kao individualna disciplina seže do slobodnih vežbi koje su u Nemačkoj razvili **Adolf Spiess** (1810 - 1858) i **Justus Carl Lion** (1829 - 1901), mada oni nisu uključivali Tuccarove akrobatske elemente.



ISTORIJSKI RAZVOJ

- Prva takmičenja podrazumevala su takmičenja u grupnim vežbe sa krutim kolektivnim obrascima kretanja.



ISTORIJSKI RAZVOJ

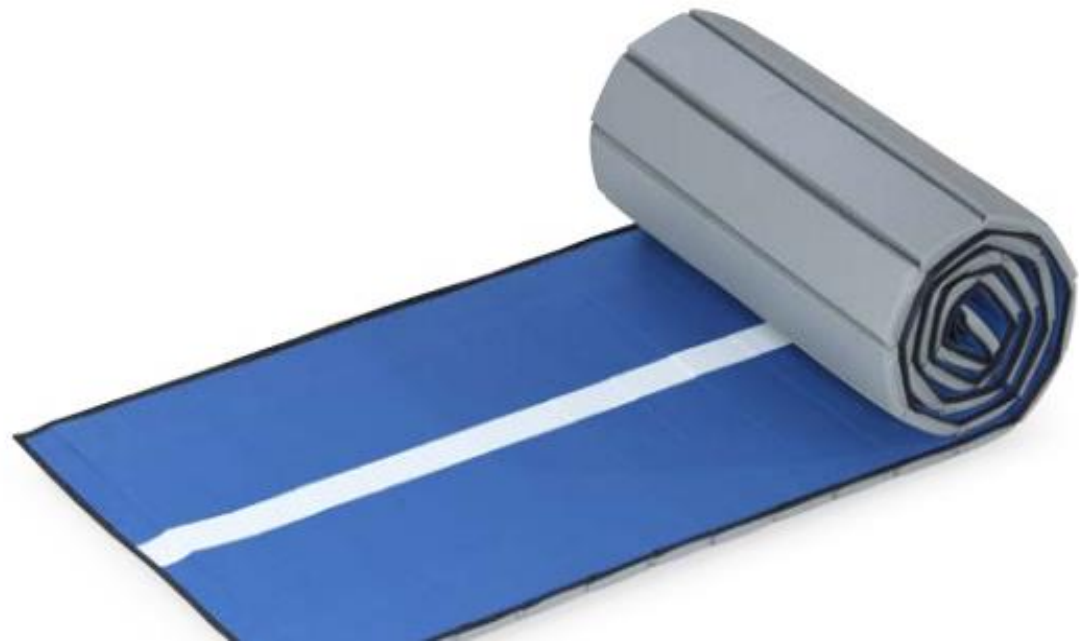
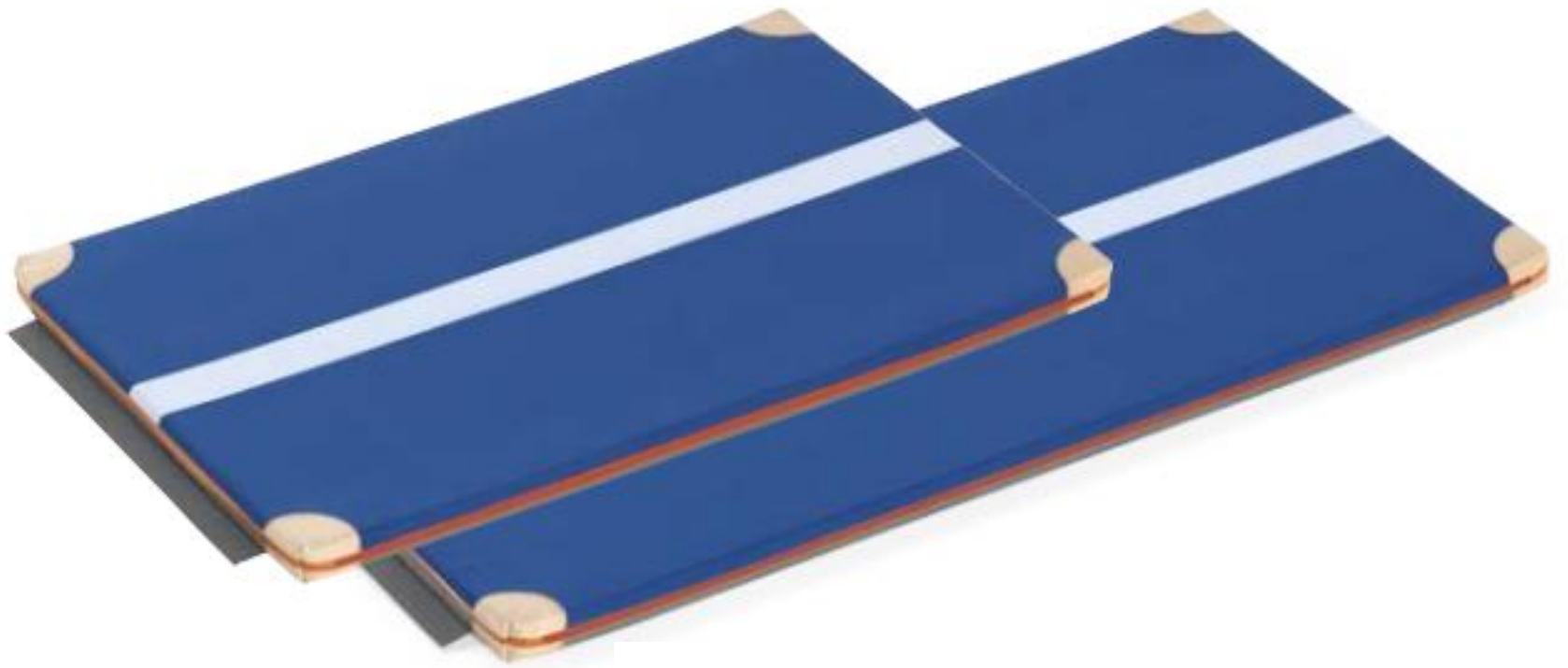
- Tek 1936. godine kod muškaraca i 1952. godine kod žena uvode se takmičenja u individualnim nastupima.



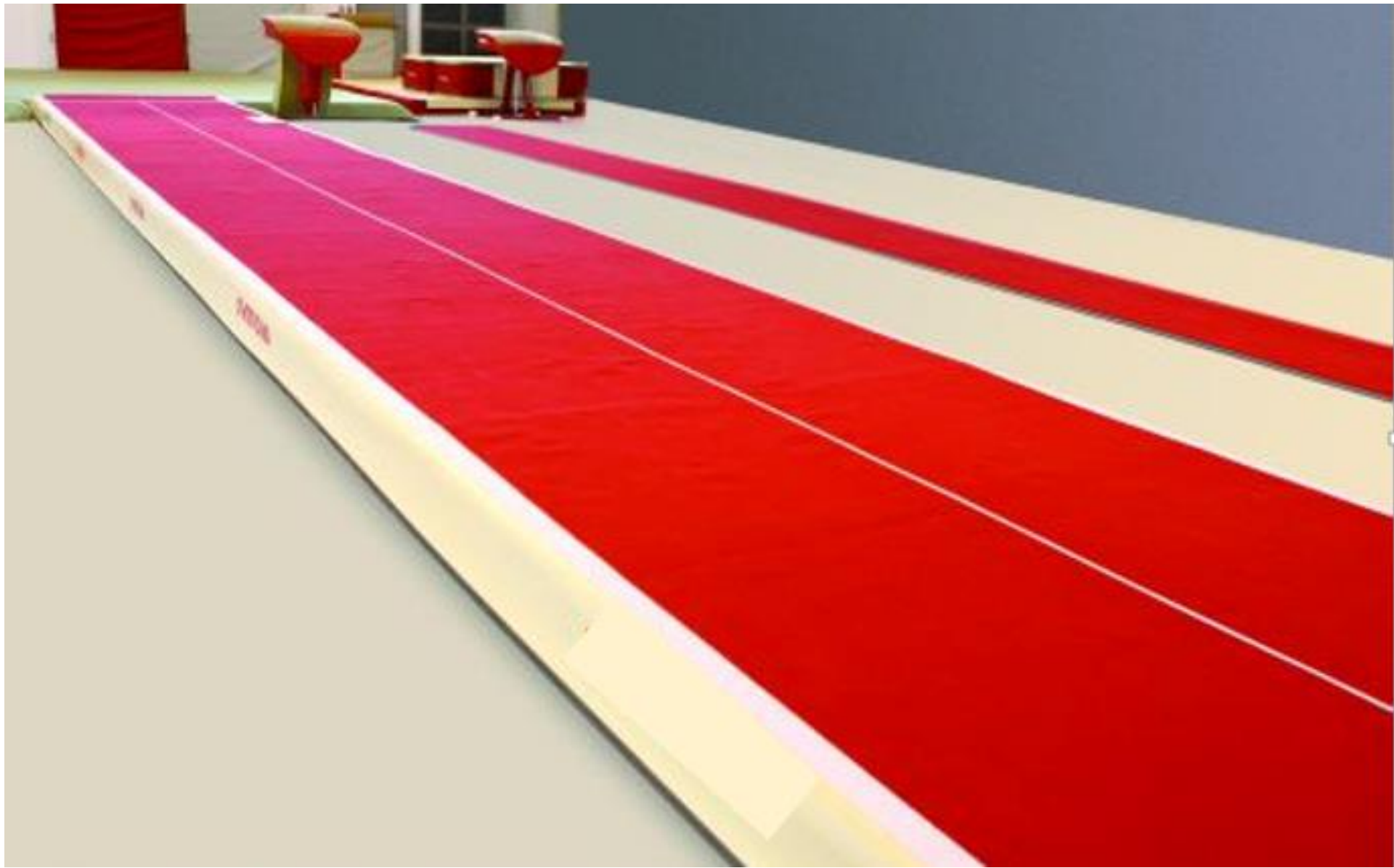
*The Evolution of Gymnastics:
Floor Development*

Sprave i pomoćne sprave

- Za izvođenje vežbi na parteru nije potreban naročito veliki prostor, a nisu neophodne ni posebne sprave.
- Kao minimum od sprava, zahteva se postavka od nekoliko strunjača. Ovo naročito važi za sportske organizacije koje časove realizuju u salama bez stalne postavke gimnastičkih sprava.
- Pojedine vežbe se mogu izvoditi i na tlu čak i bez strunjača.
- Statičke vežbe se mogu na sasvim malom prostoru.
- Jednostavnije vežbe se mogu izvoditi na travi, pesku, u vodi i slično.
- Potrebno je, svakako, uvek voditi računa o obezbeđenju dece.
- Strunjače, u zavisnosti od kvaliteta, u većoj ili manjoj meri, zadovoljavaju potrebe realizacije najosnovnijih elemenata akrobatike. Zbog niske elastičnosti nije poželjno obučavanje i usavršavanje težih akrobatskih elemenata.
- Kao alternativa koja omogućava brže postavljanje i sklanjanje sprava, moguća je upotreba filceva odgovarajućeg elasticiteta.
- Teži akrobatski elementi usvajaju se na elastičnim podlogama kao što su: akrobatska staza, gimnastički podijum, trampoline i odskočne daske,

















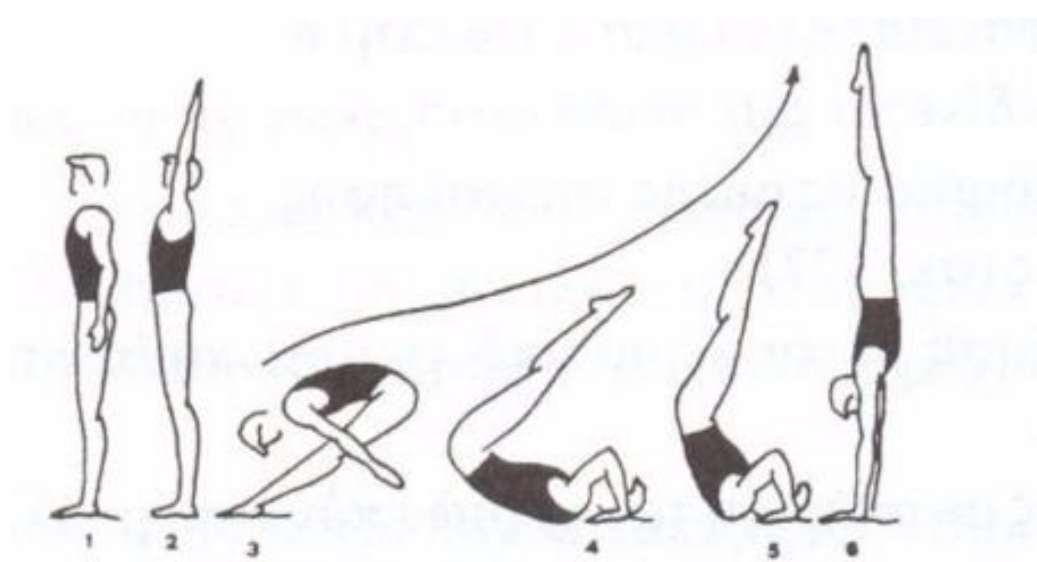
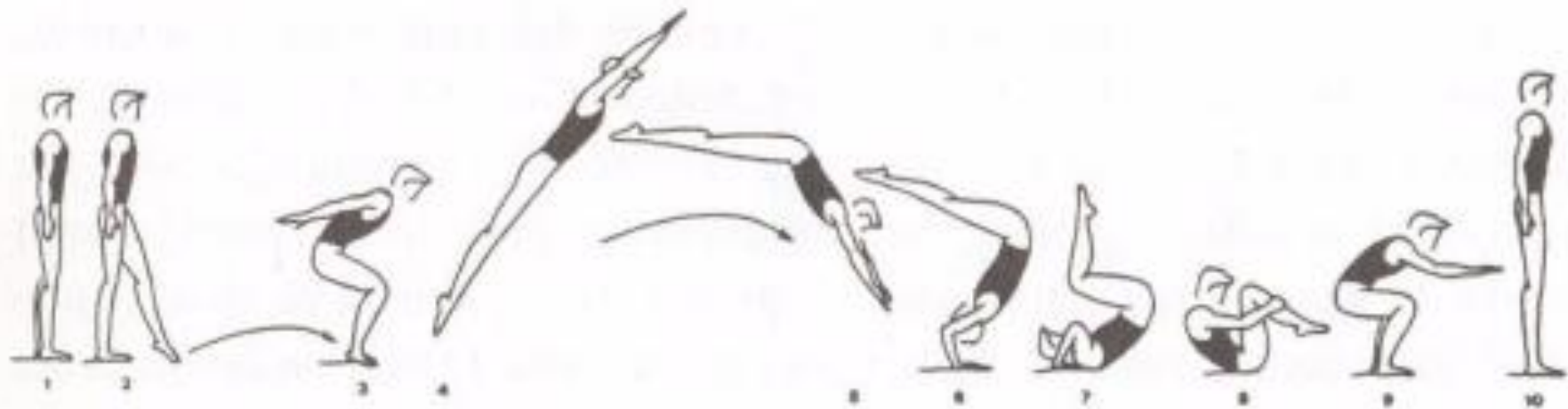
Klasifikacija vežbi na parteru

- Vežbe na parteru, imajući u vidu karakter nervno-mišićnog naprezanja, mogu podeliti na vežbe dinamičkog i vežbe statičkog karaktera.
- U vežbe dinamičkog karaktera spadaju:
 - Kotrljanja, povaljke, kolutanja, okreti, poskoci, premeti, salta, koreografski elementi i elementi kretanja;
- U vežbe statičkog karaktera spadaju:
 - Izdržaji gipkosti (mostovi, pretkloni, špagati), izdržaji ravnoteže (na jednoj nozi, glavi, šakama), izdržaji snagom i izvlačenja (prednosi, uznosi i vage).

Terminologija karakterističnih vežbi

- **Kolutanja** – su vežbe kod kojih telo rotira – pretura se oko ose ramena (preko glave u gimnastici ili preko ramena u džudou ili odbojci), pri čemu je vežbač (delovima tela) u stalnom dodiru sa tlom. Mogu se izvoditi:
 - pogrčenim, sklonjenim i opruženim (uvitim) telom,
 - u pravcu napred i nazad.
- Kolut napred

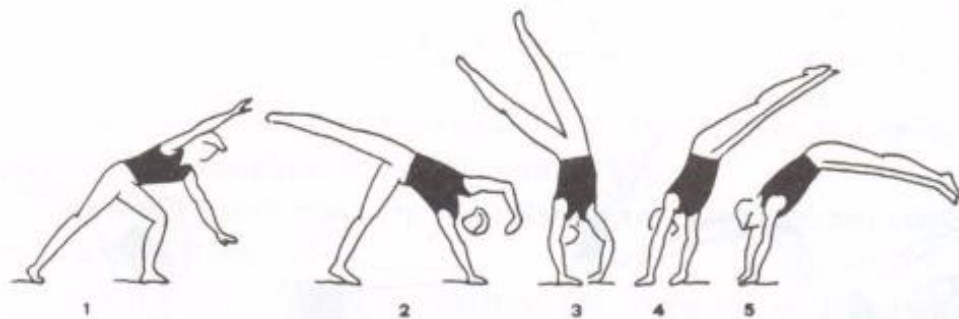
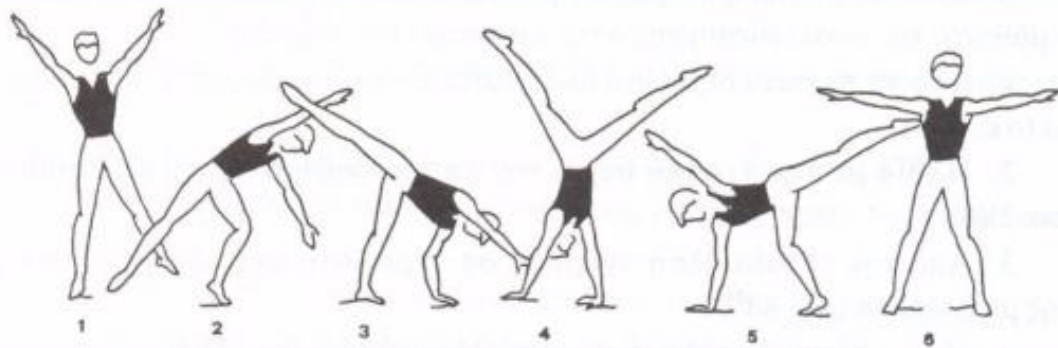
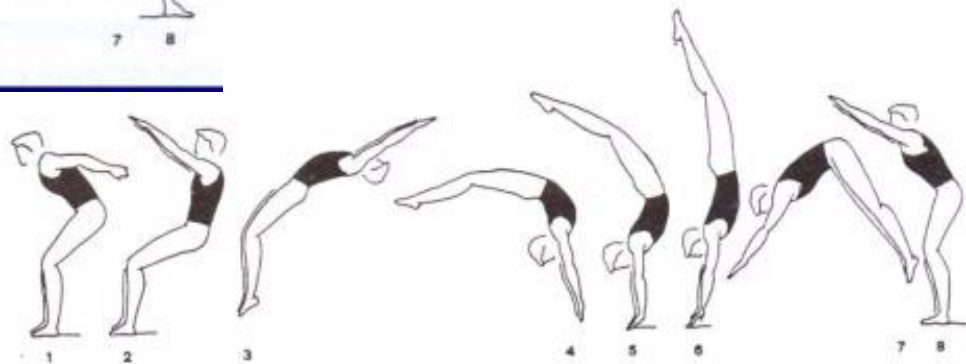
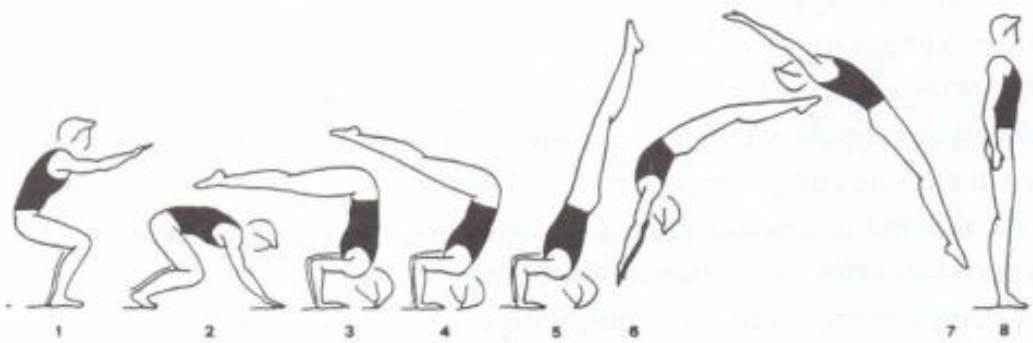




Terminologija karakterističnih vežbi

- **Premeti** - su vežbe kod kojih se telo obrće - pretura u sagitalnoj ili frontalnoj ravni, sa među-oslnoćem (otporom ili odrazom) preku ruku ili glave.
- Kod premeta se iz stojećih položaja dolazi i prelazi sa ruku ili glave na noge, bez kontakta ostalih delova tela sa tlom. Mogu biti:
 - napred, nazad i u stranu (premet strance - zvezda);
 - Premet napred





Terminologija karakterističnih vežbi

- **Salta (Slobodni prekopiti)** - su vežbe kod kojih se telo prevrće u vazduhu bez među-oslonca (u bezpotpornom položaju).
- Salta započinju odrazom nogama i završavaju se doskokom na noge, bez među-oslonca i položaja.
- Mogu biti:
 - napred, nazad i bočno,
 - Salto napred



OBUČAVANJE VEŽBI NA PARTERU

- Vežbe na parteru predstavljaju osnovu i imaju veliki uticaj na usvajanje vežbi na ostalim gimnastičkim spravama.
- Sa vežbama na tlu treba početi onda kada se dobro ovlada svim prirodnim oblicima kretanja.
- Organizacija časa je veoma jednostavna i raznovrsna, sa obilatom primenom pomoćnih sprava i rekvizita i visokim intenzitetom rada.
 - One najlakše vežbe mogu se usvajati frontalnim načinom rada (svi rade istovremeno).
 - Najčešći oblik rada je grupni oblik. Ovaj oblik rada podrazumeva da se na jednoj strunjači, za dva ili tri vežbača, sprovodi obučavanje i usavršavanje osnovnih vežbi kroz više koraka (progresivnih zadataka) i to na taj način da jedan vežbač radi, a drugi pomaže i ispravlja greške.
 - Ako su vežbe dinamičnije, onda se proces vežbanja izvodi u jednom pravcu duž partera, a zatim u drugom (pri tom treba izbegavati istovremeni rada u oba pravca zbog povećane mogućnosti sudaranja vežbača).
 - Dinamičke vežbe se izvode tako da vežbači vežbaju jedan za drugim, a nastavnik pomaže i ukazuje na greške u izvođenju.



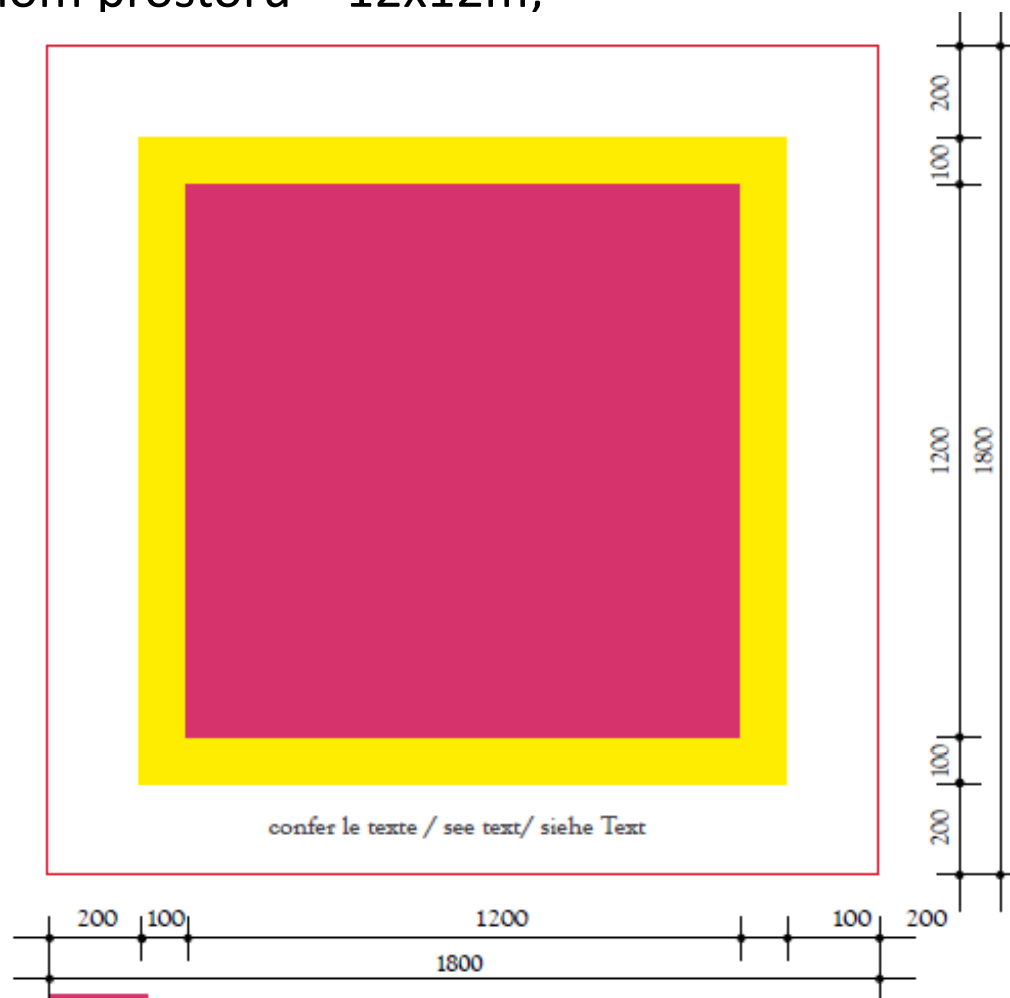
EFEKTI VEŽBANJA NA PARTERU

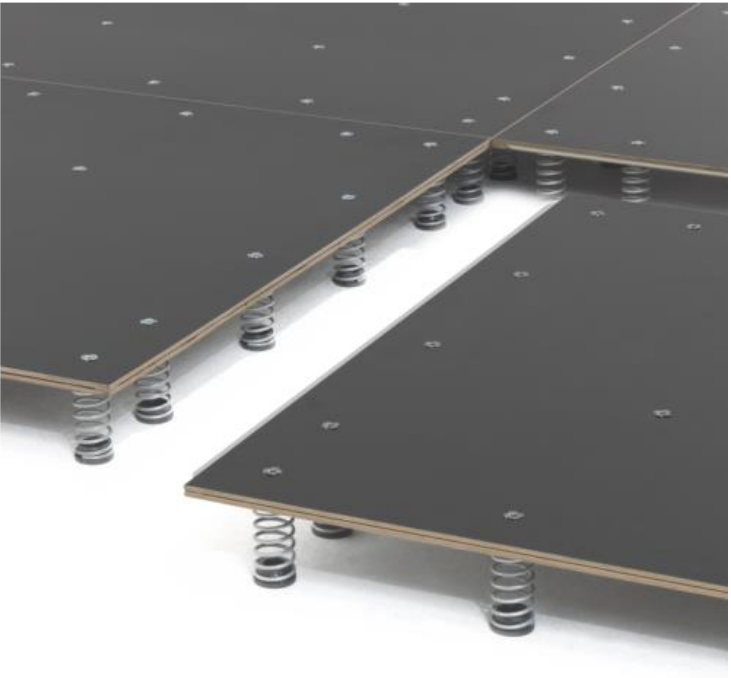
- Topološki angažuje se muskulatura celog tela,
 - imajuću u vidu akrobatske skokove koji su najučestaliji – nešto više dominira muskulatura donjih ekstremiteta;
- U pogledu motoričkih sposobnosti
 - Utiče se na sve motoričke sposobnosti, a najviše na:
 - Koordinaciju, eksplozivnu snagu, brzinu, preciznost pokreta, a zatim na:
 - Gipkost, ravnotežu, izdržljivost...
- Za pojedine vežbe na parteru se može reći da imaju utilitarni značaj.
 - Deca koja već uveliko upražnjavaju ovu vrstu aktivnosti, mnogo lakše savladavaju prepreke u realnom životu, mnogo se teže povređuju usled nepredviđenih padova.



Takmičenje u vežbanju na Parteru

- Vežba se izvodi u ograničenom prostoru – 12x12m;





Takmičenje u vežbanju na Parteru

- Vežba sme da traje najviše 70 sekundi;
- Vežba na parteru treba da sadrži pretežno akrobatske skokove u kombinaciji sa drugim gimnastičkim elementima:
 - elementima snage, ravnoteže, stojevima na rukama, koreografskim kombinacijama
- koji su povezani u harmoničnu i ritmičnu celinu i odvijaju se unutar predviđene površine od 12m x12m.

Takmičenje u vežbanju na Parteru

- Grupe elemenata koje gimnastičar treba da uvrsti u svoj takmičarski sastav – vežbu:
 - Ne akrobatski elementi;
 - Akrobatski elementi u napred;
 - Akrobatski elementi u nazad.



*Understanding
Gymnastics Vol. IV:
Floor Exercise*

Takmičenje u vežbanju na Parteru

- Greške koje gimnastičar najčešće reprodukuje su:
 - nedovoljna visina akrobatskih elemenata, nedovoljna gipkost statičkih elemenata, nekontrolisani doskoci.



METODIKA OBUČAVANJA BITNIH ELEMENATA

- STAV NA ŠAKAMA
- STAV NA ŠAKAMA KOLUT NAPRED
- LETEĆI KOLUT
- KOLUT NAZAD KROZ STAV NA ŠAKAMA
- PREMET STRANCE
- PREMET UPOROM NAPRED
- SALTO NAPRED