

UVOD

Sportska gimnastika u svijetu doživljava nevjerovatne rezultate, gimnastičari su jači nego ikada ranije a razgibani kao djevojke. Sprave sa novim konstrukcijama omogućavaju gimnastičarima da više vremena provode u vazduhu te se stiče utisak da na njima i preko njih lete a na njih slijeću kao na aerodrome. Posljednje dvije decenije posebno je prisutan prognoziran razvoj, između ostalog. Prisutna je tendencija obogaćivanja i osmišljavanja pojedinih varijabli toga procesa. Znati kako se kreću relacije između mnogobrojnih faktora u vrhunskoj sportskoj gimnastici, kako se mijenjaju prema zahtjevima vremena i dostignuća, bilo teoretski ili praktično, predstavlja problem od izuzetnog značaja.

Sportska gimnastika kao jedan od vodećih bazičnih sportova zauzima izuzetno značajno mjesto u životu mladih generacija. Svrstava se u porodicu konvencionalnih sportova zajedno sa sinhronizovanim plivanjem, ritmičkom gimnastikom, skokovima u vodu itd.

Sportska gimnastika pruža značajne mogućnosti s obzirom da njena aktivnost podrazumijeva vježbanje na najmanje šest sprava za muškarce (parter, konj sa hvataljkama, krugovi, preskoci, razboj i vratilo) i najmanje četiri sprave za žene (preskok, dvovisinski razboj, greda i parter).

Svakako, navedeno nisu jedine sprave i uređaji koji se mogu naći u bolje opremljenim salama jer mnoge su bile prateće današnjim. Zadnjih desetak godina svjedoci smo pojave novih rješenja, gimnastičkih sprava koje postaju sve adaptivnije i humanije za sportiste.

Sportsku gimnastiku naročito karakteriše njena primjenjivost. U programu muške sportske gimnastike razlikujemo dvije dinamičke vježbe (parter i preskok), dvije viseće (krugovi i vratilo) i dvije vježbe tipa upora (konj sa hvataljkama i razboj). Teško bi bilo nabrojati sve mogućnosti i broj elemenata (stilizovanog kretanja i kombinacija) sportske gimnastike jer smo svjedoci da se ona svake godine obogati za desetak elemenata i stotine kombinacija.

SPORTSKA GIMNASTIKA II

Ženska gimnastika nimalo ne zaostaje za muškom gimnastikom(i sa njihovim četverbojem sprava). Iako se kasnije razvila, danas možemo da kažemo da je apsolutno dostigla mušku gimnastiku, a u nekim segmentima i prestigla je.

Sa kineziološke tačke gledišta možemo da konstatujemo da sportska gimnastika obiluje najraznovrsnijim kretanjima mnogo više nego i jedan drugi sport, a pritom je i bazična.

Stoga razlikujemo stilizovana kretanja (elemente ili vježbe) u pravcu naprijed-nazad, lijevo-desno, gore-dolje, sa rotacijama naprijed-nazad, bočno lijevo-desno, sa jednostrukim 360°, dvostrukim 720°, sa trostrukim 1080° rotacijama.

Sportska gimnastika je olimpijski sport (jedan od najstarijih) i u svoja okrilja prima sve nacije svijeta bez obzira na boju kože, pol, vjersku ili političku opredjeljenost.

Gimnastika je sport bogate tradicije i sa ličnim uvjerenjem nijedan sportista nije mogao doseći do olimpijskog trona, a da se na početku bavljenja svojim sportom nije bavio gimnastikom, iako to možda nije ni znao.

Na prvim modernim olimpijskim igrama program ni izdaleka nije izgledao kao današnji. Sportisti su vježbali ili bolje rečeno takmičili se u troboju, četverboju, petoboju, devetoboju i dvanaestoboju. Discipline su bile trčanja, skakanja, bacanja, penjanja, preskakanja, borenja, slobodne vježbe, vježbe sa loptom, slobodni preskoci itd.

Sportsku gimnastiku u današnjem smislu zatičemo početkom dvadesetog vijeka i to od Olimpijskih igara u Berlinu 1936. godine. Od tada ona doživljava stalni razvoj, no intenzivno nakon Drugog svjetskog rata..

Svjetska gimnastička federacija osnovana je 1881. godine u Liježu (Belgija). Današnje sjedište FIG-e je u Lozani (Švajcarska). Danas, pod okriljem FIG-e, egzistiraju sljedeće sportske grane:

- 1. muška sportska gimnastika,*
- 2. ženska sportska gimnastika,*
- 3. ritmička gimnastika,*
- 4. aerobna gimnastika,*
- 5. akrobatika,*
- 6. skokovi na trambulinu,*

7. gimnastika za sve.

Sportska gimnastika se danas nalazi u nastavnim programima osnovnih i srednjih škola, dok u svijetu radi hiljade klubova sportske gimnastike.

Možemo slobodno reći da baviti se sportom jeste veoma korisno i svrsishodno. Zato sa ličnim uvjerenjem zaključujemo da baviti se gimnastikom jeste najsvrsishodnije, te navodimo razloge.

× *Sportska gimnastika utiče na:*

1. Harmonični rast i razvoj djece

- *pravilnom primjenom vježbi i sprava sportskom gimnastikom utičemo na pravilno držanje, hodanje, disanje, lagano opterećenje muskulature cijelog aparata za kretanje te učvršćivanje ligamenata i zglobova;*

2. Svestrano razvijanje kretnih sposobnosti

- *svojim programom sportska gimnastika provodi vježbače kroz sve tehničko-taktičke mogućnosti sprava i rekvizita razvijajući agilnost i snalaženje u vremenu i prostoru,*
- *današnji uslovi života traže sposobnost ostvarivanja preciznih pokreta, strogo određenih prema karakteru, ritmu i amplitudi, međusobno preciznih i tačnih;*

3. Pozitivan uticaj na zdravlje i radnu sposobnost

- *aktivnosti se odvijaju u kontrolisanim uslovima (ljeti ugodno, zimi zagrijano a uvijek pročišćeno klima uređajima),*
- *ostvaruje se jasna distinkcija opterećenja kod muškog i ženskog pola primjereno uzrastu,*
- *kroz programe i kategorije radi se postepeno i sistematično sa planom vremenske vrijednosti najmanje četiri godine kada se počinju mijenjati kategorije,*
- *kontinuirano podizanje radne sposobnosti shodno uzrastu i polu u cilju zaštite zdravlja i povećanja radnih mogućnosti;*

4. Razvijanje estetskih vrijednosti orijentacije

- *u sportskoj gimnastici veoma je važno da se na pravilan, lijepo urađen, estetski i ritmički sinhronizovan način dođe do konačnog rezultata,*

SPORTSKA GIMNASTIKA II

- *svako stilizovano kretanje pomno se proučava tehnički, biomehanički, u prostoru i ritmu sa pokušajem izazivanja najdubljih osjećanja gdje su poneki sadržaji popraćeni i muzikom;*
- 5. Razvijanje svih psihomotornih sposobnosti
 - *sportska gimnastika se ne može upražnjavati bez znatnog praćenja psihomotornih sposobnosti,*
 - *početak uvijek predviđa rad na razvoju funkcionalnih sposobnosti, potom na fleksibilnosti, opštoj snazi i koordinaciji s tim što se već selekcijom utvrdilo prisustvo eksplozivne snage, ravnoteže i brzine koje su sa visokim udjelom urođenosti,*
 - *pristup razvoju svih psihomotornih sposobnosti usklađen je sa godinama, predhodnim znanem, polom i nivoom sposobnosti,*
 - *što se više ponavljaju stilizovana kretanja više se podižu radne sposobnosti a što su radne sposobnosti više viši su i rezultati uspjeha stilizovanog kretanja (interakcija);*
- 6. Pozitivan uticaj na osobine ličnosti
 - *obzirom da su stilizovana kretanja veoma složena i i nesvakidašnja, od vježbača se zahtijeva veliki broj ponavljanja gdje se razvija volja i upornost (neki zadaci da bi bili naučeni treba izvršiti i na hiljade pokušaja),*
 - *razvoj našeg društva je usporen jer pojedinci smatraju da se do uspjeha dolazi spretnošću, a ne radom,*
 - *u sportsku gimnastiku se zalazi ustrajnim, višestruko ponavljanim aktivnostima sa dubokom koncentracijom, autogenim treningom i jasnom pozitivnom vizijom i misijom,*
 - *uz sistematičnost, odlučnost i odvažnost, kao i visoku stručnost trenera-nastavnika, sa dobro osmišljenim i organizovano bezbjednosnim treningom svaki uspjeh je moguć,*
 - *zato ovaj sport ne vole rasijani ljudi, bojažljivi, nedisciplinovani, spori, mlitavi, lijeni, niti oni koji nemaju ili imaju malo praktične inteligencije,*
 - *sportska gimnastika se sviđa disciplinovanim ljudima koji su ustrajni i odlučni, hrabri, koji lako maštaju i teže ka savršenstvu,*
 - *bez visokog nivoa razvijenih radnih navika nema rezultata u sportu a još manje u životu;*
- 7. Uticaj na razvoj čulnih organa
 - *kada u gimnastici zataji pamet i zdrav razum obraćamo se informacijama koje dobijamo iz spoljašnje i unutrašnje sredine,*

SPORTSKA GIMNASTIKA II

- u spoljašnje nadražaje spadaju čula sluha, vida, mirisa, okusa, opipa i čulo ravnoteže,
- u unutrašnja čula spadaju čulo za mišićnu osjetljivost, organi za nervne impulse, krvni sistem i unutrašnji organi,
- čulni organi imaju značajno mjesto u sportskoj gimnastici, u nedostatku njihove upotrebe ne bi znali o mnogim tehničkim osobinama sprava, pravca kretanja, ravnoteže i mnogih veoma važnih informacija,
- čula koja regulišu kretanje u vremenu i prostoru nezamjenjivi su u svim stilizovanim kretanjima.

Poznavajući sportsku gimnastiku kroz istoriju, njenu važnost, strukturu sprave i sve pozitivne atribute postavlja se objektivno pitanje KADA POČETI? Ako kažemo da je sportska gimnastika sport svih generacija, mnogi će se zapitati KAKO?

Znamo da dijete po rođenju „prođe” kontrolu ljekara koji treba da ustanovi da li je zdravo i bez ikakvih aberacija rođeno. Ljekar kontroliše glavu, funkciju ramena, ruku, stopala, kukova, kičmenog stuba... Uvijek daje savjet porodiljama da prilikom svakog previjanja dijete malo razgiba. Dijete vježba!

Najstariji gimnastičar Leon Štukelj umro je u 101. godini života. (Leon Štukelj iz Slovenije, reprezentativac Jugoslavije u gimnastici).

Sedamdesetih godina prošlog vijeka pojavljuju se trinaestogodišnja Nađa Komaneči i Teodora Ungureanu. Djevojčice iz Rumunije na svjetskom prvenstvu u Varni (Bugarska) 1974. Godine, zbog svoje mladosti, nisu mogle nastupiti u zvaničnoj konkurenciji jer je limit bio četrnaest godina. Samo sedam dana nakon toga na gkzibiciji u Francuskoj za njih je čuo sav svijet. Trener Bela ih je „pokupio” iz vrtića kada su imale četiri godine. Čuvši i vidjevši to svi treneri svijeta vremenom su počeli vršiti selekcije u najranijoj dobi budućih takmičara (Rusija sa tri godine, Kina sa dvije godine). Kinezi su izvršili selekciju ženske ekipe starosti dvije godine i četrnaest godina kasnije ta ista ekipa je u Pekingu na Olimpijskim igrama osvojila zlato.

Međutim, ako znamo mnogo informacija o gimnastici postavlja se logično pitanje ŠTA TVORI PROBLEM da se sportska gimnastika tako slabo pojavljuje u edukaciji. U školama rade edukovani nastavnici i profesori koji prema programu imaju u svakom razredu časove sportske gimnastike.

Gimnastička teorija glasi DA DOBAR NASTAVNIK GIMNASTIKE MORA BITI GIMNASTIČAR! I mi smo svjesni činjenice da je sportska gimnastika obimna i složena. Takođe znamo da je teško raditi sa neselektovanim uzorkom kao i sa ograničenim vremenom, sa prisutnim strahovima na obje strane.

Iz tih razloga sastao se tim čija je želja da pomogne pedagozima a i gimnastici da što lakše i sa manje straha te malo više truda savlada to „čudo“ za koje kažu da je opasno, da će ostati malo, da će se ubiti i šta još ne ...

Odlučili smo pisati SPORTSKU GIMNASTIKU II – METODIKU OBUČAVANJA.

Šta je metodika obučavanja napisaćemo kasnije. Zasada možemo reći da je to skup postupaka i konstrukcija sprava i pomagala u cilju što lakšeg savladavanja stilizovanog kretanja na spravama, sa spravama i pomoću njih.

U metodici obučavanja uvijek se pristupa sa frontalnim obavještenjem šta ćemo raditi/učiti. Demonstriraćemo zadatak i pokušati ga uraditi. I tada nastaje problem. Obično se desi da su školski neselektivni uzorci po svemu različiti jer neki hoće da ostvare aktivnost, a ne mogu ili su slabo razumjeli/vidjeli ili su slabi ili imaju duže i kraće ruke ili noge ili su preteški ili ih baš briga. I upravo sada smo došli do poente ovog udžbenika čiji je zadatak da pomogne nastavniku-profesoru da pronađe moguća rješenja. Kažemo „rješenja“ jer metodika obučavanja ne postoji JEDNA. Postoji ih onoliko koliko se pojavi problema.

A u t o r i