

SADRŽAJ

1. Istorijski osvrt na nastanak gimnastike	11
1.1. Krit	11
1.2. Miken	12
1.3. Gimnastika u antičkoj Grčkoj i Rimu	13
1.4. Gimnastika u novom vijeku	17
1.4.1. Njemački sistem gimnastike	23
1.4.2. Švedski sistem gimnastike	29
1.4.3. Francuski gimnastički sistem	33
1.4.4. Češki sistem gimnastike	38
1.5. Gimnastika na našim prostorima	45
2. Razvoj sprava gimnastičkog višeboja	51
2.1. Tlo – Parter	53
2.2. Konj sa hvataljkama	55
2.3. Krugovi	56
2.4. Preskok	57
2.5. Razboj	58
2.6. Vratilo	59
2.7. Greda	59
3. Gimnastičke sale i sprave muške i ženske sportske gimnastike	60
3.1. Sale	60
3.2. Sprave	63
3.2.1. Tlo – Parter	63
3.2.2. Konj sa hvataljkama	64
3.2.3. Krugovi	65
3.2.4. Odskočna daska i konj za preskok	66
3.2.5. Razboj	68
3.2.6. Vratilo	69
3.2.7. Dvovisinski razboj	70
3.2.8. Greda	71
3.3. Strunjače	72
4. Karakteristike sportske gimnastike	73
4.1. Vaspitno-obrazovna vrijednost sportske gimnastike	74
4.2. Karakteristike sportske gimnastike za žene	76
4.2.1. Osnovni uzroci diferencijacije programa gimnastičkog višeboja za muškarce i za žene	77

4.2.2. Elementi koji su uticali na razvoj sportske gimnastike za žene	77
5. Oblici gimnastike	79
5.1. Osnovna (opšta) gimnastika	79
5.2. Sportski oblici gimnastike	81
5.3. Specijalni oblici gimnastike	82
6. Faznost usvajanja kretnih navika u gimnastici	86
7. Savremene tendencije razvoja gimnastičkog sporta	88
7.1. Gimnastika je sport mladih i sve mladih	89
7.2. Gimnastika je sport srednje visokih	90
7.3. Gimnastika je sport sistematskog, programiranog i upravljački zasnovanog processa rada	92
7.4. Gimnastika je sport neprekidnog toka inovacija novih sadržaja i kompozicijkih rješenja	92
7.5. Specijalizacija jedne gimnastičke discipline je sve izražajnija usmjereost gimnastičara	92
7.6. Specijalizovani prostori, sprave, pomagala, treneri, komfor i osnovni standard savremene gimnastike	93
8. Biomehaničke zakonitosti u sportskoj gimnastici	94
8.1. Statičke vježbe	95
8.2. Dinamične vježbe	101
9. Tehnika i metodika sportske gimnastike	114
9.1. Vježbe na TLU (PARTERU)	114
9.1.1. Klasifikacija vježbi na tlu	115
9.2. Osnovne karakteristike pojedinih grupa vježbi	117
9.3. Neke specifičnosti učenja vježbi u tlu	121
9.4. Usavršavanje vježbi na tlu	122
9.5. Tehnika i metodika uvježbavanja pojedinih vježbi na TLU	123
9.6. Tehnika i metodika uvježbavanja pojedinih vježbi na KONJU SA HVATALJKAMA	132

9.6.1. Osnovni polazni položaji na konju sa hvataljkama	133
9.6.2. Sjedovi	134
9.6.3. Njihanja na konju sa hvataljkama	135
9.6.4. Naskoci na konja	141
9.7. Tehnika i metodika uvježbavanja pojedinih vježbi na PRESKOKU	143
9.7.1. Preskoci preko konja	143
9.8. Tehnika i metodika uvježbavanja pojedinih vježbi na KRUGOVIMA	152
9.9. Tehnika i metodika uvježbavanja pojedinih vježbi na PARALELNOM RAZBOJU	164
9.10. Tehnika i metodika uvježbavanja pojedinih vježbi na VRATILU	175
10. Osnove gimnastičke terminologije	184
10.1. Značaj gimnastičke terminologije	184
10.2. Terminologija prostih vježbi	186
10.3. Terminologija vježbi na spravama	188
10.4. Pravila terminološkog opisa	208
11. Čuvanje i pomaganje u sportskoj gimnastici	209
11.1. Pomaganje	210
11.1.1. Direktno pomaganje	210
11.1.2. Indirektno pomaganje	211
11.2. Asistencija (čuvanje)	212
11.2.1. Direktna asistencija	212
11.2.2. Indirektna asistencija	214
11.2.3. Samozaštita	214
11.3. Higijenske mjere i postupci pri povređivanju u sportskoj gimnastici	215
11.3.1. Higijena prostora, sprava i rekvizita	216
11.3.2. Njega i zaštita dlanova	219
11.3.3. Povrede prilikom vježbanja na spravama gimnastičkog višeboja	222
12. Model vrhunskog gimnastičara	229
12.1. IQ gym system gimnastičara	230
12.1.1. Struktura IQ gym systema	231
13. Selekcija i faktori uspjeha u sportskoj gimnastici	234

13.1. Zadatak selekcije	234
13.2. Selekcija u sportskoj gimnastici	235
13.2.1. Sistem selekcije	237
13.2.2. Postupci selekcije	237
13.3. Faktori selekcije koji utiču na formiranje vrhunskog gimnastičara	238
14. Razvoj motoričkih sposobnosti u sportskoj gimnastici	249
14.1. Definisanje motoričkih sposobnosti	249
14.2. Motoričke sposobnosti u sportskoj gimnastici	253
15. Trening u sportskoj gimnastici	257
15.1. Gimnastička dilema	258
15.2. Sportska gimnastika	261
15.2.1. Struktura	262
15.2.2. Definicija	264
15.3. Sportski trening gimnastičara	265
15.3.1. Principi trenažnog procesa	265
15.3.2. Principi gimnastičkog treninga	266
15.4. Karakteristike gimnastičkog treninga	271
15.5. Sredstva i metode treninga	276
15.5.1. Sredstva treninga	276
15.5.2. Metode	278
15.5.3. Metode treninga	279
15.6. Hipotetska jednačina specifikacije uspešnosti u sportskoj gimnastici	282
15.7. Osnovne uspešnog planiranja i programiranja	283
15.7.1. Planiranje	284
15.7.2. Struktura trenažnog procesa	287
15.7.3. Programiranje	292
15.8. Sportska forma gimnastičara	294
15.9. Kontrola treninga gimnastičara	298
15.10. Dokumenta planiranja	299
16. Takmičenja, organizacija takmičenja i ocjenjivanje u sportskoj gimnastici	305
16.1. Vrste takmičenja	305
16.1.1. Raspis takmičenja	307
16.1.2. Neposredna organizacija takmičenja	309

16.1.3. Izrada satnice takmičenja		313
16.1.4. Tehnički sastanak		315
16.1.5. Prostor za takmičenja		315
16.2. Ocjenjivanje u sportskoj gimnastici		316
16.2.1. Razvoj pravila ocenjivanja		316
16.2.2. Pravila za gimnastičare/ gimnastičarke, trenere i sudije		319
16.2.3. Ocjenjivanje sastava		326
17.Literatura		333