

# Selekcija, plan i program rada u prve dvije godine treninga u sportskoj gimnastici

---

**Brez, Marko**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2015**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:064162>

*Rights / Prava:* [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-03**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

(studij za stjecanje visoke stručne spreme  
i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Marko Brez

**SELEKCIJA, PLAN I**  
**PROGRAM RADA U PRVE**  
**DVIJE GODINE TRENINGA U**  
**SPORTSKOJ GIMNASTICI**

(diplomski rad)

Mentor:

doc.dr.sc. Željko Hraski

Zagreb, rujan 2015.

## SELEKCIJA, PLAN I PROGRAM RADA U PRVE DVIJE GODINE TRENINGA U SPORTSKOJ GIMNASTICI

### SAŽETAK:

Sportska gimnastika je iznimno zahtjevan sport, te se na treninzima i natjecanjima od sportaša zahtijeva izuzetno visoka razina tehničke i fizičke pripreme. Muška sportska gimnastika se sastoji od šest sprava koje tvore gimnastički višeboj. U ovom radu opisana je razrada elemenata tehnike na svih šest sprava kroz prve dvije godine selekcije. Plan rada prati i odgovarajuća metodika obučavanja, najčešće greške i moguća nadogradnja elemenata tehnike. Opisana je i kondicijska priprema gimnastičara kroz primjere opće i specifične kondicijske pripreme.

Cilj ovog rada je da se zbog nedostatka literature pridonese edukaciji trenera te se na taj način podigne kvaliteta rada sa mlađim dobnim kategorijama.

***Ključne riječi:*** selekcija, metodika, elementi, tehnika, kondicijska priprema, djeca

## SELECTION, WORK PLAN AND PROGRAM IN FIRST TWO YEARS OF TRAINING IN MALE SPORTS GYMNASTICS

### SUMMARY:

Artistic gymnastics is a highly demanding sport that requires a high level of gymnast's physical efficiency. Male artistic gymnastics comprises six events which constitute gymnastics all-rounder. This thesis focuses on technique elements elaboration for all six events in first two years of training of selection. Elements plan is supported by appropriate training methodology, the most common mistakes and possible upgrade for each technique element. Also, gymnast physical conditioning has been described through examples of basic and specific physical conditioning.

The purpose of the thesis is to address the lack of professional literature by contributing to education of coaches and thus raise the training quality.

***Key words:*** selection, methodology, elements, technique, physical conditioning, children

# SADRŽAJ

1. UVOD I CILJ RADA _____	4
2. ZTD „HRVATSKI SOKOL” _____	7
3. SELEKCIJA _____	10
3.1. MODEL VRHUNSKOG GIMNASTIČARA ____	10
3.2. POSTUPAK SELEKCIJE _____	14
3.3 SELEKCIJSKI TESTOVI _____	16
4. PLAN RADA _____	18
5. PROGRAM RADA _____	19
6. KONDICIJSKA PRIPREMA GIMNASTIČARA ____	21
6.1. Opća kondicijska priprema _____	21
6.2. Specifična kondicijska priprema _____	23
6.3. TEHNIČKA PRIPREMA _____	24
7. ZAKLJUČAK _____	44
8. LITERATURA _____	45

## UVOD I CILJ RADA

Sportska gimnastika je zahtjevan natjecateljski sport koji, s obzirom na svoju kompleksnost zahtijeva pomno planiranje sadržaja trenažnog procesa. U njoj se estetski oblikovane acikličke kretne strukture vrednuju prema unaprijed propisanoj konvenciji gibanja definiranoj Bodovnim pravilnikom, propisanim od strane Međunarodne gimnastičke federacije (FIG – International Gymnastics Federation) (Živčić, 2000).

Prema Merriam-Websteru (2003), sportska gimnastika je natjecateljski sport u kojem pojedinci izvodne propisane vježbe na spravama kako bi pokazali snagu, ravnotežu i kontrolu tijela.

Sportska gimnastika, uz atletiku i plivanje, spada u skupinu bazičnih sportova. Muška sportska gimnastika sastoji se od šest sprava, i to, olimpijskim redosljedom: tlo (parter), konj s hvataljkama, karike, preskok, ruče i preča. Gimnastičko natjecanje se sastoji od sportaševe izvedbe obaveznih (mlađe kategorije) ili slobodnih vježbi na određenim spravama. Cilj gimnastičara je izvesti svoju vježbu na što višem nivou, težinskom i estetskom, a čiju vrijednost valorizira sudačka komisija na temelju pravila iz Bodovnog pravilnika, koji se mijenja i nadopunjava završetkom svakog olimpijskog ciklusa tj. svake četiri godine. Jedan dio trenera mišljenja je da nije potrebno sudjelovati u natjecateljskim aktivnostima sve do kasnije dobi budući da svaka priprema za natjecanje podrazumijeva veliki broj u cijelosti odrađenih vježbi na spravama, što u konačnici umanjuje vrijeme potrebno za učenje novih elemenata. Osobno smatram da je bitno što ranije početi sa natjecateljskim aktivnostima kako bi se djeca što prije adaptirala i osjetila zahtjeve natjecateljskih uvjeta, pravo gimnastičara na samo jedan pokušaj i susretanje sa specifičnostima natjecanja (trema, manjak koncentracije i umor) u odnosu na sam trenažni proces.

Sudjelovanjem u natjecateljskoj aktivnosti (pripremna, kontrolna ili službena natjecanja) sportaš znatno podiže razinu tehničko-taktičkih, fizičkih i psiholoških mogućnosti. (Milanović, 2010.)

Kod mladih gimnastičara treba posebno obratiti pažnju na tehničku pripremu jer bez pravilno tehnički usvojenih bazičnih elemenata kasnije slijedi vrlo težak proces nadogradnje i učenja novih elemenata. Dakle, od samog početka rada sa selekcijom, potrebno je savladati i stabilizirati pravilne pozicije tijela u stojevima, okretima i skokovima, pravilnu tehniku raznih njihova na karikama, ručama i preči, kola na konju itd., što je bitnije od samog učenja novih elemenata. Vrhunski gimnastičari najčešće imaju u tjednom mikrociklusu definiran dan, koji često zna biti četvrtak po uzoru na "ruski sistem"<sup>1</sup>, koji služi za ponavljanje i daljnje učvršćivanje već naučenih osnovnih kretnih struktura na određenoj spravi.

Sportska selekcija je proces optimalnog odabira, usmjeravanja i usavršavanja potencijalnog sportaša u određenoj sportskoj grani (Milanović, 2003). Proces selekcije u gimnastici provodi se nizom testova i subjektivnom procjenom darovitosti i sklonosti djeteta prema navedenom sportu. U tom smislu se u izboru darovite djece za vrhunski sport koriste određeni pokazatelji poput morfoloških karakteristika i tjelesne građe, motoričkih sposobnosti i ostalih pokazatelja koje će se kasnije detaljnije objasniti.

Kvalitetan sustav treninga djece u gimnastici u većini zemalja sastoji se u dobro definiranom postupku selekcioniranja potencijalnih vrhunskih sportaša, velikom opsegu trenažnog rada i individualnih programa treninga već od 5. ili 6. godine, budući da je za postizanje vrhunske razine potrebno otprilike 10g intenzivnog treninga (Ericsson, 1993). Izvrsne rezultate u razradi programa treninga djece ostvaruju u SAD-u, Njemačkoj, Velikoj Britaniji i Francuskoj. Jezgru sustava čine kvalitetni programi školskog i klupskog sporta. U gimnastici je potrebno spomenuti dva sustava za selekciju. Sustav istočnih i sustav zapadnih zemalja.

Sustav istočnih zemalja je sustav koji teži razvoju sportske izvrsnosti. Obilježava ga dobra suradnja između trenera i nastavnika. Naime, obrazovni sustav je prilagođen zahtjevima vrhunskog sporta tako da se sportaši mogu nesmetano baviti svojim sportom, dok ih država podupire putem raznih razvojnih programa i stipendija. U selekciji se uglavnom koriste testovima fizičkih sposobnosti.

---

<sup>1</sup> "Ruski sistem" - sustav treninga u mikrociklusu 3:1:2:1, srijedom i subotom popodne treninzi za razvoj izdržljivosti, četvrtkom (aktivan) i nedjeljom (pasivan) odmor

Sustav zapadnih zemalja je sustav koji je baziran na principu piramide tj. bit je osigurati prostor i stvoriti uvjete velikom broju sportaša i zatim čekati nekoliko godina do pojave vrhunskih pojedinaca. U selekciji se koriste testovima sa kriterijskim varijablama o kojima ovisi uspjeh u sportu.

Povijesno gledajući i jedan i drugi sustav imali su svoje nedostatke. Kod istočnog sustava je to nerazmjer očekivanog i postignutog budući da selekcija u ranoj dobi nije garancija za postizanje vrhunskih rezultata u budućnosti jer se kasnije uključuje velik broj varijabli vezanih za rast, sazrijevanje i razvoj. Zapadni sustav nije bio dovoljno efikasan, vrlo često su se prekasno prepoznavali talentirani pojedinci. Danas, u većini zemalja su uklonjeni navedeni nedostaci i ubrzo su te promjene donijele pozitivne rezultate; Rusija, Kina i Sjedinjene Američke Države se i danas nalaze u samom vrhu sportske gimnastike, s velikom bazom vrhunskih pojedinaca koji se bore međusobno za svoje mjesto u nacionalnoj ekipi.

U Hrvatskoj ovako razrađen sustav selekcije ne postoji, sportaši su prepušteni sami sebi, svojim trenerima i klubovima, sve dok ne postignu određene sportske rezultate. Dakle, samo uspjeh na velikim natjecanjima garantira sportašima određene financijske beneficije i daljnje ulaganje u njih putem određenih stipendija, plaćanja priprema i natjecanja, ostvarivanja određenih prava u školi ili fakultetu itd. U drugom dijelu devedesetih, Hrvatski gimnastički savez je angažirao nekolicinu stranih trenera da pomognu educirati hrvatske trenere što je rezultiralo najboljom generacijom do sada i povijesnim rezultatima hrvatskih gimnastičara.

Izabrao sam ovaj rad zato što sam većinu života posvetio gimnastici, kao vježbač, a sada već 4 godine radim paralelno i kao trener za mlađe dobne skupine u Zagrebačkom tjelovježbenom društvu "Hrvatski sokol". Od početka sezone 2014./15. selektirao sam grupu talentiranih pojedinaca koji bi jednog dana mogli postizati vrhunske natjecateljske rezultate, čime mi je ovaj rad postao još zanimljiviji. Danas u manjim klubovima, u manjim sredinama radi i dio neškoloranih trenera, koji se uglavnom koriste vlastitom intuicijom, bez oslanjanja na provjerene metodičke vježbe i metodičko načelo postupnosti. Nadam se da će ovaj rad pomoći mladim trenerima u procesu selekcije i poštivanju pravila sustavnog i planski stručno programiranog rada u trenažnom procesu.

## ZTD „HRVATSKI SOKOL”

Zagrebačko tjelovježbeno društvo „Hrvatski sokol”, osnovano 27. 12. 1874. godine, jedno je od najstarijih društava, a danas najstarije aktivno sportsko društvo u Hrvatskoj. Osnivanje društva je bilo odraz tadašnjih društvenih potreba, ali i političkog stanja u Hrvatskoj te je nastalo kao odgovor na planove za osnivanjem njemačkog „Turnvereina” u Zagrebu. Od 1876. godine Čeh František Hochman uvodi nove sokolske metode vježbanja, a tjelesno vježbanje postaje obavezni nastavni predmet u školama. Brojni sokolski izleti snažno utječu na osnivanje tjelovježbenih organizacija diljem Hrvatske. Povećanje članstva i interesa za tjelovježbom prerasta mogućnosti tadašnjih školskih dvorana te vodstvo i članovi „Hrvatskog sokola” vlastitim sredstvima i novcem 1883. godine na zemljištu tadašnjeg Sajmišta koje je darovao grad Zagreb u samo pola godine izgrađuju Dom „Hrvatskog sokola”, poznatiji kao „Sokolski dom”. Krajem 19. stoljeća dr. Franjo Bučar, trener i kasnije autor prve monografije „Hrvatskog sokola”, promovira nove sportove: tenis, nogomet, rukomet, odbojku i dr. te vodi tečajeve za obuku učitelja i postaje poznat kao otac hrvatskog sporta, a „Hrvatski sokol” kolijevka većine sportova u Hrvatskoj. Tijekom godina dom „Hrvatskog sokola” je postao kolijevkom zagrebačkog i hrvatskog sporta, a ZTD „Hrvatski sokol” simbolom zagrebačke i hrvatske tjelovježbe te sportske gimnastike koja je od samog osnutka bila primarna aktivnost „sokolaša”. Kroz povijest, šesnaest olimpijaca s preko dvadeset nastupa na OI te brojnim nastupima na EP, SP i ostalim međunarodnim natjecanjima iznjedrilo je ZTD „Hrvatski sokol”.

Pedesete godine 20. stoljeća obilježili su Stjepan Boltižar, Drago Jelić, Ivan Jelić, Branko Žutić, Bogdan Šešić, Tanja Kober i Zlata Mijatović.

Razdoblje 90-ih godina obilježili su ponajviše gimnastičari Dalibor Kovačić, Tigran Gorički, Lucijan Krce, Ratko Jovanović, Eduard Hendija, Kristijan Periša i Aleksej Demjanov.



Najznačajnija imena ZTD-a „Hrvatski sokol” nakon 2000.g.:

- Marijo Možnik – 1. mjesto na europskom prvenstvu 2015.g. Montpellier, Francuska (slika 1.)
  - 3. mjesto na svjetskom prvenstvu Nanning, Kina, 2014.,
  - viceprvak Europe 2012.g. u Montpellieru, Francuska
  - pobjednik natjecanja Svjetskog kupa na preči 2010. i 2013.g.
- Tin Srbić – 3. mjesto na preči na EYOF-u 2013.g. u Utrechtu, Nizozemska, finalista na Svjetskom kupu u Cottbusu, Njemačka, 2015.g.
- Matija Baron – finalista Svjetskih kupova na konju sa hvataljkama, najznačajniji rezultat 2. mjesto u Dohi, Katar, 2015.g.
- Anton Kovačević – finalista na preči na Svjetskim kupovima u Osijeku i Ljubljani 2014.g.
- Jakov Vlahek – 5. mjesto na YOG-u, Nanjing, Kina, 2014.g.
- Marko Brez – finalista Svjetskih kupova na konju sa hvataljkama i preči, najznačajniji rezultat 4. mjesto na preči 2006.g. u Ghentu, Belgija.
- Kristian Vugrinski – finalista konja sa hvataljkama na Svjetskom kupu u Anadiji, Portugal, 2014.g.

**Slika 1. Marijo Možnik na postolju europskog prvenstva u Montpellieru, 2015.**



Trenutno je u klubu registrirano oko 400 članova, od kojih je najveći broj djece u rekreativnim programima. Programi u ZTD „Hrvatski sokol“ se dijele na rekreativne i natjecateljske.

Rekreativni programi su podijeljeni na :

- gimnastičke vrtiće
- gimnastičku početnicu
- školu gimnastike
- gimnastiku za odrasle
- škola velikog trampolina i akrobatike

Natjecateljski programi su podijeljeni na:

- A program
- B program
- C program
- D program

Stručni kadar ZTD „Hrvatski sokol“:

- glavni trener muške sportske gimnastike – Tigran Gorički
- glavni trener ženske sportske gimnastike – Marko Musić
- treneri: Lucijan Krce, Kristian Periša, Eduard Hendija, Zrinka Tošović, Ksenija Pišćević i Svitlana Sergienko
- honorarni treneri: Marko Brez, Luka Slavnović, Petra Gumbarević, Valentino Vulama, Željka Vujatović, Matija Baron, Filip Boroša i Alena Šimić

Gledajući na rezultate zadnje održanog prvenstva Hrvatske u muškoj i ženskoj sportskoj gimnastici, ZTD „Hrvatski sokol“ je imao ukupan broj od 37 natjecatelja. Uspoređujući ukupan broj registriranih članova/sportaša vidljivo je da se većina bavi nekim od navedenih rekreativnih programa. Razlog toga su slaba ulaganja u vrhunski sport tj. ulaganja na principu potpore već renomiranim vrhunskim sportašima dok se jako malo ulaže u razvoj mladih talentiranih gimnastičara.

## SELEKCIJA

Sportska selekcija je postupak odabira darovitih pojedinaca kojima su predviđeni potencijali da će u budućnosti biti sposobni realizirati vrlo zahtjevan proces sportske pripreme i vjerojatno postizati vrhunske natjecateljske rezultate. (Milanović, 2010)

### ***MODEL VRHUNSKOG GIMNASTIČARA***

Prilikom selekcije u sportskoj gimnastici posebnu pažnju treba posvetiti:

- uzrastu na kome se vrši selekcija
- zdravstvenom stanju
- morfološkim karakteristikama i građi tijela
- psihomotoričkim sposobnostima
- kognitivne i konativne osobine ličnosti
- podrška roditelja i okoline

#### *Uzrast na kome se vrši selekcija*

Vrhunski rezultati u muškoj sportskoj gimnastici postižu između 15-18 godine a da je za postizanje tog uspjeha potrebno 8-10 godina stručnog, planiranog i programiranog treninga pa se samo nameće godište koje se treba testirati i selekcionirati. U zadnjih par desetljeća razrađeni su sistemi pripreme djece predškolskog uzrasta. Neophodno je iskoristiti senzitivne periode za razvoj motoričkih sposobnosti kao i ostalih dimenzija u razvoju djeteta, jer ukoliko se određeni periodi preskoče, potencijalne mogućnosti organizma ostaju nerealizirane.

## *Zdravstveno stanje*

Zdravlje je osnovni preduvjet da bi se netko bavio sportom. Tijekom trenajnog procesa zdravlje bi se trebalo stalno unapređivati, ali ga valja isto tako, neprekidno, kontrolirati. U stručnom timu za selekciju je poželjno prisustvo liječnika kako bi bili otklonjeni svi potencijalni zdravstveni i funkcionalni problemi. Funkcija liječnika se proteže i na ustanovljavanje mogućnosti postizanja uspjeha na osnovu zdravlja, prognoze tjelesnog razvoja i rada na prevenciji ozljeda gimnastičara.

## *Morfološke karakteristike i građa tijela*

Vrhunska dostignuća postižu niski i srednje visoki vježbači sa određenim morfološkim karakteristikama. Istraživanja su dokazala (Ackland, Elliot i Richards, 2003.) da građa tijela utječe na sportaševu izvedbu. Rezultati istraživanja pokazali su da manji gimnastičari imaju bolje predispozicije da izvedu elemente sa rotacijom cijelog tijela. Bez obzira na činjenicu da veći gimnastičari mogu proizvesti veću snagu, njihova izvedba nije mogla konkurirati izvedbi manjih gimnastičara. Zbog toga gimnastičari nižeg rasta i srednje visine imaju više izgleda za postizanje uspjeha u sportskoj gimnastici. To se uglavnom odnosi na sportaše koji vježbaju gimnastički višeboj. Jer, trendom specijalizacije se visoki gimnastičari mogu ravnopravno suprostaviti gimnastičarima nižeg rasta na određenim disciplinama. Recimo, gimnastičari na preči u prosjeku najviši i najteži, dok su gimnastičari na karikama u odnosu na ostale discipline najniži i najlakši. (Hraski, 2013.)

Za određivanje rasta djece neophodno je registrirati visinu roditelja (majke i oca) i procijeniti rast u visinu pomoću postojećih algoritama. Pored longitudinalnosti od presudnog značaja je i masa tijela, odnosno odnos mase tijela i snage, koji je jedan od odlučujućih faktora koji determiniraju uspješnost u ovom sportu. (Hraski, 2003.) Na osnovi kombiniranog ispitivanja trenutačne mase tijela, potkožnog masnog tkiva i konstitucije roditelja kandidata u izvjesnoj mjeri je moguće izvršiti prognozu mase tijela.

Građa tijela kao jedan od faktora također ima svoje mjesto i ulogu, kako sa stajališta usvajanja specijalne motorike sportske gimnastike tako i sa aspekta mogućnosti podnošenja velikih opterećenja. Rasporedom mase i transverzalne dimenzionalnosti, bez obzira na težinu i visinu, postoje adekvatne i neadekvatne građe tijela. Adekvatne građe tijela karakteriziraju široka ramena, uski bokovi, duge noge, duge i mišićave ruke. Dokazano je da će atletska građa tijela (široka ramena i uski bokovi) optimizirati kretnje koje uključuju rotacije. (Čuk, Hraski i sur, 2007.) Neadekvatnu građu tijela karakteriziraju uska ramena, široki bokovi, kratke noge i slabe ruke.

Sama estetika gimnastičara je jako bitan faktor u valoriziranju gimnastičke izvedbe na natjecanju, od strane sudaca i publike. Međutim, u praksi ima i drugačijih primjera, gdje vježbači ne zadovoljavaju mnoge kriterije, koji se odnose na tjelesnu konstituciju, ali svoje nedostatke kompenziraju izuzetnim radom i upornošću. U selekciji mladih gimnastičara naročita pažnja mora se posvetiti držanju tijela. Ne preporuča se da kandidat ima bilo kakve nepravilnosti (lordozu, kifozu, skoliozu, "X" ili "O" noge, deformacije prsnog koša poput kokošnjih ili ljevkastih prsa, ravna stopala, hiperekstenziju lakta ili koljena itd.) koji bi, kada je gimnastika u pitanju, predstavljali kontraindikaciju.

### *Psihomotoričke sposobnosti*

Prilikom selekcije neophodno je voditi računa o nivou motoričkih sposobnosti i sposobnosti za učenje specifične motorike sportske gimnastike, te mogućnosti njihovog brzog i efikasnog povećanja u procesu treninga. Kod procjene psihomotornih sposobnosti treba voditi računa o onim sposobnostima koje se lakše usvajaju:

- fleksibilnost
- apsolutna jakost i repetitivna snaga,

za razliku od onih koje su urođene:

- brzina
- ravnoteža
- eksplozivna snaga.

### *Kognitivne i konativne osobine ličnosti*

Pored prethodno nabrojanih faktora za uspjeh u sportskoj gimnastici neophodno je posjedovati stabilan živčani sustav, sposobnost koncentracije. Sportska praksa je nebrojeno puta dokazala da se nesklad između visokih natjecateljskih potencijala i skromnih natjecateljskih dostignuća može tumačiti, prije svega, problemima, koji su vezani za osobnost sportaša, a ne za njegove psihosomatske i funkcionalne sposobnosti.

Selekcija koja se vrši na osnovu psiholoških pokazatelja oslanja se na strukturu psiholoških osobina ispitanika i mogućnosti usvajanja sportsko - edukativnog utjecaja.

### *Podrška roditelja i okoline*

Da bi trener bolje shvatio ponašanje vježbača on se mora upoznati sa sredinom u kojoj vježbač živi, mora uspostaviti redovitu komunikaciju i suradnju sa roditeljima. Potrebno je obratiti pažnju i na uspjeh u školi koji može biti višestruko značajan faktor u procesu rada sa selekcijom. Bolji učenik, ne samo što ima veće korelacije sa faktorom uspješnosti u sportu, već objektivno, manje problema sa potrebnim vremenom kojeg može upotrijebiti za potrebe treninga.

## ***POSTUPAK SELEKCIJE***

Proces selekcije započinje upisom na **Gimnastičku početnicu** s djetetovih 4 godine života s opsegom rada od jednom tjedno, u trajanju od 45 minuta. Nakon što su upoznati sa novim okruženjem, komunikacijom s djecom i odraslima, ubrzo savladavaju proces samostalnog treniranja bez pomoći/nadležnosti roditelja. Nakon toga upisuju se u **Školu gimnastike** koja se provodi dva puta tjedno, u trajanju od 45 minuta. Provedbom inicijalnog testiranja određenih motoričkih znanja i sposobnosti (brzina, jakost, fleksibilnost), što je popraćeno odabirom morfološki predodređenih pojedinaca (roditelji nižeg rasta), započinje proces predselekcije. Djeca koja nisu zadovoljila bodovni prag ostaju u gimnastičkoj školi do slijedeće provjere dok se djeca čiji su rezultati testiranja na granici bodovnog praga usmjeravaju u program koji se provodi dva puta tjedno u trajanju od 2h. Na taj način se, uz učestalu kontrolu i praćenje razvoja, određeni pojedinci mogu naknadno priključiti grupi predselekcije ukoliko pokažu određeni napredak u motoričkim znanjima i sposobnostima. U predselekciji djeca treniraju tri puta tjedno po 2h u periodu od godinu dana, gdje se ciljano radi na razvoju specifičnih motoričkih znanja kao i sposobnostima na koje se može najviše utjecati u tome periodu života (fleksibilnost, koordinacija). Tijekom te godine registriraju se pozitivne reakcije djeteta na trenažne sadržaje i na kraju se vrši finalno testiranje. Djeca koja su pozitivno ocijenjena usmjeravaju se u **A program**, vrhunski sport. Opseg rada i fond sati progresivno rastu ovisno o djetetovim godinama tj. razini njihovog psihosomatskog stanja. U slučaju negativne ocijene, dijete se nastavlja baviti gimnastikom u **B, C ili D programu**. Svi navedeni programi, osim škole gimnastike, su natjecateljski tako da djeca sa navršениh šest godina imaju mogućnost nastupa na gimnastičkim natjecanjima.

## *Vrste natjecateljskih programa*

**D program** je program koji je nastao prije četiri godine i kao takav je posljednji uvršten u sustav natjecanja. Isključivo je rekreativno - natjecateljskog tipa kojem je cilj očuvanje ili unaprijeđenje vježbačevog tjelesnog i mentalnog zdravlja. Provodi se dva puta tjedno u trajanju od 2h.

**C program** je naprednija verzija D programa. Trenutno je to program sa najviše registriranih natjecatelja u Hrvatskoj, što govori i sama činjenica da je na posljednjoj održanoj završnici kupa Hrvatske u Ogulinu prisustvovalo 285 natjecatelja (u odnosu na 67 u A programu). Bitno je napomenuti da relativno mali broj djece kasnije napreduje više rangirani program zbog navedenih situacija u klubovima.

**B program** je program koji se provodi minimalno četiri puta tjedno u trajanju od 2h i kao takav je koncipiran da usmjerava trenere i vježbače prema A programu pomoću obaveznih vježbi koje gimnastičari moraju izvoditi na natjecanjima. Te vježbe se sastoje od pomno odabranih elemenata koji bi trebali biti naučeni u određenoj dobi gimnastičara.

**A program** je vrhunski program koji se provodi šest puta tjedno u trajanju od 2h, a kasnije i više. Nažalost, sve je manje natjecatelja u ovom programu budući da zahtijeva određena financijska ulaganja, vrhunske tehničke uvjete i kvalitetan stručni kadar a za postizanje uspjeha je potrebno 8-10 godina sistematskog rada, što na kraju ne može sa sigurnošću garantirati uspjeh. Zbog navedenih razloga mali klubovi iz manjih gradova se više usmjeravaju na razvoj rekreativno-natjecateljske gimnastike (C i D program), postižu respektabilne rezultate čime ostvaruju određene poticaje i prihode od svojih gradova i županija, dok se u A programu ne mogu mjeriti sa sportašima iz većih gimnastičkih centara poput Zagreba, Osijeka, Čakovca, Splita i Rijeke.



**Tablica 1. Progresivnost vremena rada natjecateljskih programa u Hrvatskoj**

<b>Ime programa</b>	<b>Opis programa</b>	<b>Tjedni raspored</b>
<b>A PROGRAM</b>	<b>Natjecateljski program sa zahtjevima vrhunskog sporta</b>	<b>6 x 2h</b>
<b>B PROGRAM</b>	<b>Natjecateljski program s ciljem usmjeravanja vježbaća u A program</b>	<b>4 x 2h</b>
<b>C PROGRAM</b>	<b>Natjecateljski program s ciljem popularizacije gimnastike</b>	<b>3 x 2h</b>
<b>D PROGRAM</b>	<b>Natjecateljski program rekreativnog tipa</b>	<b>2 x 2h</b>

### ***SELEKCIJSKI TESTOVI***

U gimnastici se primjenjuju određeni testovi i subjektivne procjene darovitosti mladih sportaša, koji pomažu u kasnijem selektiranju djece koja će biti odabrana kao budući vrhunski sportaši. U gimnastici se ti testovi provode vrlo rano, od 6. ili 7. godine života. Testovi se sastoje od zadataka koji obuhvaćaju najbitnije faktore o kojima ovisi uspjeh u sportu, a u gimnastici su to određena motorička znanja i sposobnosti (brzina, jakost, fleksibilnost). Motorička znanja se ocjenjuju subjektivnom procjenom trenera i to ocijenom od 1-10, motorička postignuća se ocjenjuju pomoću unaprijed određenih normativnih vrijednostima dok se neka postignuća ocjenjuju pomoću najboljeg postignutog rezultata na testiranju. (Tablica 2.)

Tablica 2. Primjer selekcijskog testa u muškoj sportskoj gimnastici

Ime prezime dob	skl- r.	zgb- p.	pnj- u.	šp m/ž ld, pret s/r, most	uzn- šv.	izd pr-r.	stoj-z.	pr-str	spr 15m
<b>Bodovanje</b>	<b>10x</b>	<b>10x</b>	<b>15s</b>	<b>1-10</b>	<b>10x</b>	<b>20s</b>	<b>1-10</b>	<b>1-10</b>	<b>sek</b>
2.									
3.									
4.									
5.									
itd.									

(Legenda: **skl-r.** - sklekovi na ručama, **zgb-p.** - zgibovi na preči, **pnj-u.** - penjanje na užu, **šp m/ž ld/pre/most** - špaga muška/ženska lijeva i desna/pretkon sunožni i raznožni/most, **uzn-šv.** - uznosi na švedskim ljestvama, **izd pr-r.** - izdržaj sunožnog prednosa na ručicama, **stoj-z.** - stoj na rukama uza zid, **pr-str.** - premet strance, **spr 15m** - sprint 15 metara)

Slika 2. Muška špaga na tlu



## PLAN RADA

Planiranje sportskog treninga složena je upravljačka akcija kojom se određuju ciljevi i zadaće trenažnog procesa, vremenski ciklusi za njihovo postizanje i potrebni tehnički, materijalni i kadrovski uvjeti. (Milanović, 2010.)

### *CILJEVI I ZADAĆE*

#### *Globalni cilj plana i programa treninga*

- višestran psihosomatski razvoj
- postizanje izvrsnosti u izvođenju pojedinih gimnastičkih elemenata

#### *Parcijalni ciljevi i zadaće*

- zadovoljavanje osnovne potrebe za igrom i kretanjem
- razvoj koordinacije primjenom biotičkih motoričkih znanja – hodanja, trčanja, skakanja, penjanja, provlačenja..
- razvoj kvantitativnih (fleksibilnost, jakost, brzina) i kvalitativnih (koordinacija, ravnoteža) motoričkih sposobnosti kroz različite oblike igara i zabavnih aktivnosti
- kognitivni i konativni razvoj – utjecaj na percepciju, pažnju, koncentraciju i motivaciju sportaša
- upoznavanje sa sportskim ponašanjem – poštivanje pravila, fair play, prihvaćanje poraza..)
- komunikacija s roditeljima – sudjelovanje u procesu sportskog odrastanja sportaša
- škola velikog trampolina
- učenje motoričkih znanja / elemenata tehnike na svim spravama
- upoznavanje sa natjecateljskim aktivnostima – pripremna, kontrolna i službena natjecanja

## PROGRAM RADA

Programiranje sportskog treninga skup je upravljačkih akcija koje se provode trenutačno i u vremenu, a kojima se jasno odeđuju sadržaji, opterećenja i metode sportske pripreme, što podrazumijeva izbor, doziranje i distribuciju operatora treninga, natjecanja i oporavka u dobro definiranim ciklusima sportske pripreme. (Milanović, 2003.)

**Tablica 3. Progresivnost vremena rada u prve dvije godine treninga**

Vrijeme	Tjedni raspored
1. MJESEK	3 x 1.5h
2. – 6. MJESEK	4 x 2h
6. – 12. MJESEK	5 x 2h
12. – 24. MJESEK	6 x 2.5h

### *PRIMJER TJEDNE DISTRIBUCIJE SADRŽAJA*

**Tablica 4. Operativni program treninga u mikrociklusu gimnastičara nakon godinu dana provedenih u selekciji**

PON	<b>VRIJEME: 18:00 – 20:30h</b> <b>CILJEVI:</b> TEHNIKA - 30% KONDICIJA - 70%  <b>UVODNI DIO :</b> rastrčavanje i razgibavanje <b>PRIPREMNI DIO :</b> uvodni dio na parteru, podna snaga + 2 kruga opće snage <b>GLAVNI DIO :</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. PARTER – metodičke vježbe za premet naprijed i natrag, premet strance sa okretom</li><li>2. VELIKI TRAMPOLIN – abeceda skokova</li><li>3. KONJ SA HVATALJKAMA – razni njihovi + kola na podu uz pomoć kante</li></ol> <b>ZAVRŠNI DIO :</b> igra + istežanje
-----	--

UTO	<p><b>VRIJEME: 18:00 – 20:30h</b>  <b>CILJEVI:</b> TEHNIKA - 70%  KONDICIJA - 30%</p> <p><b>UVODNI DIO :</b> kružna snaga za noge, razgibavanje  <b>PRIPREMNI DIO :</b> uvodni dio na parteru + krug specifične snage  <b>GLAVNI DIO :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. PRESKOK – abeceda skokova na malom trampolinu + premet naprijed na leđa na povišenje</li> <li>2. RUČE – njihovi u visu, uporu i potporu</li> <li>3. PREČA – njihovi u visu, kovrtljaj natrag</li> </ol> <p><b>ZAVRŠNI DIO :</b> igra + istežanje</p>
SRI	<p><b>VRIJEME: 18:00 – 20:30h</b>  <b>CILJEVI:</b> TEHNIKA - 20%  KONDICIJA - 80%</p> <p><b>UVODNI DIO :</b> rastrčavanje, snaga za noge i razgibavanje  <b>PRIPREMNI DIO :</b> uvodni dio na parteru, podna snaga + 3 kruga opće snage  <b>GLAVNI DIO :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. VELIKI TRAMPOLIN – abeceda skokova</li> <li>2. KARIKE – njihovi u visu</li> </ol> <p><b>ZAVRŠNI DIO :</b> igra + istežanje</p>
ČET	<p><b>VRIJEME: 18:00 – 20:30h</b>  <b>CILJEVI:</b> TEHNIKA - 80%  KONDICIJA - 20%</p> <p><b>UVODNI DIO :</b> rastrčavanje i razgibavanje  <b>PRIPREMNI DIO :</b> uvodni dio na parteru + krug opće snage  <b>GLAVNI DIO :</b> gimnastički višeboj sa naglaskom na pravilne pozicije tijela u stajevima, okretima i skokovima + tehnika njihova na konju sa hvataljkama, karikama, ručama i preči  <b>ZAVRŠNI DIO :</b> igra + istežanje</p>
PET	<p><b>VRIJEME: 18:00 – 20:30h</b>  <b>CILJEVI:</b> TEHNIKA - 40%  KONDICIJA - 60%</p> <p><b>UVODNI DIO :</b> kružna snaga za noge, razgibavanje  <b>PRIPREMNI DIO :</b> uvodni dio na parteru, krug specifične snage  <b>GLAVNI DIO :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. PARTER – metodičke vježbe za premet naprijed i natrag, premet strance sa okretom</li> <li>2. VELIKI TRAMPOLIN – abeceda skokova</li> <li>3. KONJ SA HVATALJKAMA – razni njihovi + kola na podu uz pomoć kante</li> </ol> <p><b>ZAVRŠNI DIO :</b> igra + istežanje</p>
SUB	<p><b>VRIJEME: 18:00 – 20:30h</b>  <b>CILJEVI:</b> TEHNIKA - 30%  KONDICIJA - 70%</p> <p><b>UVODNI DIO :</b> rastrčavanje i razgibavanje  <b>PRIPREMNI DIO :</b> uvodni dio na parteru + 3 kruga opće snage  <b>GLAVNI DIO :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. KARIKE – njihovi u visu</li> <li>2. PRESKOK – abeceda skokova na malom trampolinu + premet naprijed na leđa na povišenje</li> <li>3. RUČE – njihovi u visu, uporu i potporu</li> <li>4. PREČA – njihovi u visu, kovrtljaj natrag</li> </ol> <p><b>ZAVRŠNI DIO :</b> igra + istežanje</p>
NED	<p><b>ODMOR</b></p>

## KONDICIJSKA PRIPREMA GIMNASTIČARA

Kondicijski trening, odnosno kondicijska priprema sportaša predstavlja skup trenažnih postupaka za razvoj i održavanje njihovih funkcionalnih i motoričkih sposobnosti te morfoloških obilježja. (Milanović, 2010.)

Danas, u prosjeku, vježbe traju oko minutu na svakoj spravi osim preskoka, gdje zalet i skok traju desetak sekundi. Upravo zbog toga, dobra kondicijska pripremljenost od iznimnog je značaja kako bi vježba zadržala visoku kvalitetu od prvog elementa pa sve do saskoka koji dolazi kao deseti element u vježbi, ali i da bi gimnastičar tijekom izvođenja vježbe, a posebno zbog manjka energije pri kraju vježbe, rizik od ozljede sveo na minimum.

### *Opća kondicijska priprema*

Pod općom ili višestranom kondicijskom pripremom obično se podrazumijeva proces skladnog i višestranog razvijanja svih funkcionalnih, motoričkih i morfoloških karakteristika, bez posebnog naglašavanja specifičnih zahtijeva ijednog sporta ili sportske discipline. Takav pristup i metodika dovode do porasta kondicijskih sposobnosti koje se u konkretnoj natjecateljskoj aktivnosti ne mogu izravno primijeniti, već se javljaju kao faktor kasnijeg razvoja specifičnih sposobnosti. (Milanović, 2010.)

U koncipiranju programa opće kondicijske pripreme za mlade gimnastičare, koriste se raznovrsne vježbe za višestranu pripremu lokomotornog sustava u razvoju što većeg broja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti najviše aerobne izdržljivosti, jakosti, fleksibilnosti i koordinacije.

***Primjer opće kondicijske pripreme gimnastičara:***

- stanični trening
  - 8 radnih zadataka
  - na svakoj stanici se izvodi po 3 serije ponavljanja
  - svaka slijedeća vježba aktivira drugu regiju tijela
1. *penjanje na uže, spuštanje sa nogama u prednosu*
  2. *10x podizanja nogu na švedskim ljestvama(uznosi) + izdržaj u prednosu 10s*
  3. *10 sklekova na ručama*
  4. *10 leđnjaka uz asistenciju + izdržaj s rukama u uzručenju 10s*
  5. *10 četveronožnih sklekova na ručama*
  6. *20 jednonožnih skokova na švedskom sandučiću*
  7. *5 zgibova na preči + izdržaj u zgibu 10s*
  8. *s poda, podizanje tijela do stoja u poziciji „grbice” 3x sa asistencijom (slika 4.)*

**Slika 3. S poda, podizanje tijela do stoja u poziciji „grbice” 3x sa asistencijom**



## ***Specifična kondicijska priprema***

Specifičnoj kondicijskoj pripremi je cilj osigurati prilagodbu različitih organa i organskih sustava na specifična opterećenja i specifične strukture kretanja sportaša pomoću vježbi koje su slične pojedinim tehničkim elementima (slika 4.), odnosno tehnici sportske grane. (Milanović, 2010.)

U specifičnoj kondicijskoj pripremi gimnastičara najčešće se koristi kružni trening. U kružnom treningu rade se osnovne vježbe za razvoj motoričkih sposobnosti, ali većina vježbi u krugu su specifična motorička znanja. Na taj način dolazi do integracije kondicijskog i tehničkog treninga jer se na najvišu razinu podižu kondicijske sposobnosti u funkciji izvođenja određenih motoričkih znanja. To je vrlo važan faktor u kondicijskoj pripremi gimnastičara budući da je mladim gimnastičarima bitno što ranije početi sudjelovati na natjecanjima.

### ***Primjer specifične pripreme gimnastičara:***

- kružni trening
  - 8 radnih zadataka
  - na svakom radnom mjestu se izvodi samo jedna serija
  - na svakoj stanici se radi 20s s odmorom od 45s
  - 2 minute stanka poslije svakog kruga
1. *na parteru 10x izvlačenjem u stoj uz asistenciju*
  2. *iz zaleta pruženi skok sa malog trampolina na preskok, sa preskoka grčeni salto naprijed*
  3. *serija odriva u skleku uz asistenciju (slika 3.)*
  4. *iz stoja na rukama, spuštanje u poziciji "grbice" do poda uz asistenciju (slika 4.)*
  5. *koluti naprijed sa podizanjem na jednu nogu na parteru*
  6. *hodanje u uporu na ručama*
  7. *provlaci na konju sa hvataljkama*
  8. *njihovi u potporu na ručama*



**Slika 4. Odrivi iz skleka uz asistenciju**



## ***TEHNIČKA PRIPREMA***

Zadaća tehničke pripreme se svodi na to da sportaš uči tj. usvaja motoričke informacije, strukture kretanja koje omogućuju efikasno korištenje sportaševog kondicijskog potencijala za postizanje najviših sportskih rezultata u natjecateljskoj aktivnosti (Milanović, 2010.).

Kod mladih gimnastičara treba posebno obratiti pažnju na tehničku pripremu jer bez pravilno tehnički usvojenih bazičnih elemenata kasnije slijedi vrlo težak proces nadogradnje i učenja novih elemenata. Dakle, od samog početka rada sa selekcijom potrebno je savladati i stabilizirati pravilne pozicije tijela na tlu u stajevima, okretima i skokovima, pravilnu tehniku raznih njihova na karikama, ručama i preči, kola na konju itd. Kod mladih gimnastičara, a i vrhunskih sportaša seniora, potrebno je konstantno ponavljati osnovne kretne strukture na svakoj spravi kako bi se određena kretanja što bolje usvojila i time olakšala učenje novih

elemenata a i pomogla u prevenciji od različitih mentalnih blokada tijekom izvedbe određenih elemenata, koja se dešavaju gotovo svakom gimnastičaru u nekoj fazi njegove karijere, budući da su kretne strukture elemenata na nekim spravama relativno slične.

## *TLO (PARTER)*

### **1. KOLUT NAPRIJED NA PRUŽENE NOGE**

metodika:

- sunožni pretklon na švedskim ljestvama
- kolut naprijed na pružene noge niz kosinu
- kolut naprijed na pružene noge uz asistenciju

najčešće greške:

- grčenje nogu
- nedovoljan potisak iz ramena
- nedovoljna razina fleksibilnosti sunožnog pretklona

### **2. KOLUT NATRAG PRUŽENIM RUKAMA**

metodika:

- povaljka na leđima sa rukama u uzručenju
- kolut natrag sa pruženim rukama niz kosinu
- kolut natrag sa pruženim rukama uz asistenciju

najčešće greške:

- grčenje ruku
- podizanje glave
- nedovoljno izguravanje rukama

nadogradnja:

kolut natrag pruženim rukama u stoj

### **3. STOJ NA GLAVI**

metodika:

- postavljanje glave i dlanova na tlo tako da čine jednakostraničan trokut (ruke u širini ramena)
- upor klekom, postavljanje dlanova i glave u pravilnu poziciju (glavu postavljati na čelo, ne na tjeme)
- iz čučnja guranje kukova da dođu iznad glave
- iz čučnja odraz grčenim nogama u stoj na glavi (asistencija bočno)
- iz raskoračnog stava, odrazom spajanje nogu i dolazak do stoja na glavi (asistencija iza leđa vježbača, hvatanje za kukove i pomaganje u podizanju nogu, nakon toga bočna asistencija u stoju, pa natrag obrnutim redoslijedom)
- raskoračni stav, bez odraza podizanje pruženih nogu u stoj (uz asistenciju)

najčešće greške:

- glava i stopala se u početnoj pozici postavljaju predaleko
- kukovi odu preko glave i padanje prema naprijed
- kukovi se ne gurnu dovoljno naprijed, padanje prema natrag (kosi stoj)

nadogradnja:

- dolazak do stoja na rukama iz stoja na glavi pogrčenim nogama
- dolazak do stoja na rukama iz stoja na glavi

### **4. STOJ NA RUKAMA, KOLUT NAPRIJED**

metodika:

- stoj na rukama uz vertikalnu površinu licem prema strunjači, kolut naprijed
- stoj na rukama, kolut naprijed uz asistenciju

najčešće greške:

- pogrešna pozicija leđa u stoju na rukama, "banana" stoj
- prerano grčenje nogu u kolutu naprijed
- podignuta glava u stoju na rukama

nadogradnja:

- stoj na rukama, kolut naprijed na pružene noge

## **5. SERIJA ODRIVA U STOJU NA RUKAMA**

metodika:

- sunožni skokovi na parteru sa utegom u rukama, ruke u uzručenju
- odriv u stoju na rukama uz asistenciju

najčešće greške:

- spuštanje ruku prije dolaska u stoj (zatvaranje kuta u ramenima)
- podizanje glave pri odriu
- odriv se izvodi grčenjem laktova (a ne izguravanjem iz ramena)

nadogradnja:

- izvoditi što više odriva u stoju zaredom
- odriv u stoj na rukama na povišenje

## **6. COURBET**

metodika:

- stav spetni, uzručenje te imitacija courbeta
- stav spetni, uzručenje te imitacija courbeta sa izbacivanjem spužve
- stav spetni, uzručenje te imitacija courbeta sa izbacivanjem medicinke
- stav spetni, licem prema zidu, imitacija courbeta sa izguravanjem od zida
- iz ležanja licem prema tlu, uzručenjem i zanoženjem na povišenju – podizanje / spuštanje u upor / uvinuto
- stoj sa uvinućem uz asistenciju
- courbet s povišenja uz asistenciju
- courbet s povišenja

najčešće greške:

- nedovoljno uvinuće u stoju (početna pozicija courbeta)
- nakon odriva ruke ostaju u uzručenju

- tijelo je nagnuto prema naprijed

**nadogradnja:**

- courbet s povišenja vezano u pruženi skok
- courbet s povišenja vezano u skok na leđa

**7. PREMET STRANCE SA OKRETOM "RONDAT"**

metodika:

- stoj na rukama i premet strance
- "čeona zvijezda" – premet strance iz čeone početne pozicije
- rondat iz iskoraka, svaka noga na svoju stranu crte, ruke se spuštaju na suprotne strane crte (može se nacrtati dlan na parteru, sa pozicijom palca), spuštanje nogu jedna po jedna svaka sa svoje strane crte
- rondat iz iskoraka sa namazanim rukama magnezijem kao orijentir postavljanja ruku, sa spuštanjem nogu jedna po jedna
- rondat iz iskoraka sa spajanjem nogu u stoju na rukama i spuštanjem nogu sunožno (uz asistenciju)
- courbet sa povišenja/odskočne daske i na tlu
- rondat preko odskočne daske iz iskoraka
- rondat po crti na tlu iz iskoraka
- sunožni odraz sa rukama iz zaručenja u uzručenje i postavljanje nogu kao za rondat
- rondat iz poskoka (ruke iz zaručenja u uzručenje tijekom poskoka)
- rondat iz laganog zaleta i poskoka

najčešće greške:

- rotacija trupa, dlanovi idu u stranu
- iskorak prvom nogom prema unutra

nadogradnja:

- rondat nogama na povišenje
- rondat preko povišenja (između ruku i nogu)
- rondat preko povišenja sa odrazom na leđa

- rondat povezano u premet natrag

## **8. PREMET NATRAG (PREDVJEŽBE)**

metodika:

- skok na leđa na povišenje sa zamahom rukama u uzručenje
- iz čučnja skok natrag u stoj sa uvinućem (uz asistenciju)
- ista vježba s kurbetom iz stoja
- iz courbeta odraz na leđa na povišenje
- iz roudata odraz na leđa na povišenje
- s mjesta, uz pomoć pomagala(valjak), izvedba elementa u cijelosti

najčešće greške:

- zabacivanje glave unatrag na odrazu
- odraz sa grčenih nogu
- nedovoljan zamah rukama (pod sebe, umjesto u dalj)
- grčenje ruku pri dolasku u stoj

nadogradnja:

- izvođenje elementa u cijelosti uz asistenciju u olakšanim uvjetima (odraz sa malog trampolina na debelu strunjaču, sa odskočne daske)
- premet natrag na velikom trampolinu
- premet natrag na parteru, pad na strunjaču pruženim tijelom
- premet natrag na parteru, povezano sa courbetom, dolazak na noge

## **9. SKLOPKA S GLAVE**

metodika:

- na koljenima napraviti početni položaj za stoj na glavi
- iz prethodnog položaja raditi brzi dolazak u sklopljenu poziciju na glavi
- ulazak u poziciju za rasklapanje (stati u pretklon, baciti se na glavu sa amortizacijom ruku i pruženim nogama u sklonjenu poziciju na glavi)

- sa povišenja od strunjača u visini kukova na kraju strunjače stati u poziciju sklopljenog stoja na glavi i raditi rasklapanje u sklopku sa doskokom na tanku strunjaču uz asistenciju (asistencija je jednom rukom na lumbalni dio leđa, a drugom rukom za zglob šake, a na kraju zadržati ruke i zaustaviti rotaciju)
- sa povišenja iz odraza napraviti sklapanje i rasklapanje
- kao prethodna vježba, ali iz poskoka
- sklopka s glave sa postavljanjem ruku i glave na povišenje od debele strunjače (iz odraza i iz poskoka)
- sklopka s glave na parteru sa doskokom na tanku strunjaču

najčešće greške:

- nakon dolaska glavom na parter tijelo nije sklonjeno nego se odmah rasklapa

nadogradnja:

- dvije povezane skopke s glave

## **10. PREMET NAPRIJED (PREDVJEŽBE)**

metodika:

- brzi dolazak u stoj na rukama, udarac petama u strunjaču
- odriv u stoju na rukama
- odriv u stoju na rukama, na povišenje
- uz pomoć pomagala (valjak), izvedba elementa u cijelosti
- sklopka s glave, naglasak na pravilnu izvedbu drugog dijela
- premet naprijed na jednu nogu
- premet naprijed

najčešće greške:

- nedovoljan zamah sa nogom
- grčenje ruku u fazi odriva
- podizanje glave pri odrivu (nemogućnost pravilnog izguravanja)
- podizanje kukova (sklonjenje) nakon odriva

- širenje ruku nakon odriva
- dolazak na grčene noge

nadogradnja:

- premet naprijed na povišenje
- tri povezana premeta naprijed na jednu nogu
- premet naprijed na jednu nogu povezano u premet naprijed
- premet naprijed povezano sa sklopkom s glave

## **11. STOJ NA RUKAMA IZVLAČENJEM**

metodika:

- "bombica" ili "bubamara", upor klečeći, izdržaj stoja na rukama sa pogrčenim nogama (sa asistencijom i bez)
- iz čučnja, sunožnim odrazom do stoja na rukama grčenim nogama
- iz čučnja, sunožnim odrazom do stoja na rukama nogama kroz raznoženje
- raskoračni stav, spuštanje ruku na tlo, podizanje na nožne prste, izdržaj
- ista vježba samo su stopala odvojena od tla (sa asistencijom i bez) (slika 5.)
- ista pozicija, noge naslonjene na strunjači, tijelo okrenuto licem prema strunjači
- sroj na rukama izvlačenjem iz raskoračnog stava sa nogama na povišenju (sa asistencijom i bez)
- stoj na rukama izvlačenjem iz raskoračnog stava

najčešće greške:

- nedovoljna snaga mišića ramenog pojasa
- podizanje glave i grčenje ruku
- tijekom izvlačenja noge idu prema natrag umjesto sa strane (nedovoljna snaga za izvlačenje)
- fleksibilnost u kukovima (raznožni pretklon, muška špaga)



nadogradnja:

- stoj na rukama izvlačenjem iz muške špage
- stoj na rukama izvlačenjem iz raznožnog prednosa
- stoj na rukama izvlačenjem povezano kroz kolut bez spajanja nogu (sa asistencijom i bez)
- stoj na rukama izvlačenjem povezano kroz kolut do stoja
- stoj na rukama izvlačenjem povezano kroz kolut sa okretom u stoju

**Slika 5. izvedba metodičke vježbe za stoj na rukama izvlačenjem uz asistenciju**



# KONJ SA HVATALJKAMA

## 1. KOLA NA „GLJIVI“

metodika:

- vježbe za jačanje ruku i ramenog pojasa
- "šestar" (hodanje u krug nogama)
- kola na parteru uz pomoć "kante"
- izvedba kola na gljivici kroz 4 faze
- izvedba elementa u cijelosti

najčešće greške:

- grčenje i širenje nogu
- sklonjenje u kolima
- ritam kola

nadogradnja:

- kola na gljivici uz pomoć gume (nemogućnost izvedbe elementa ukoliko nisu otvoreni kukovi)

## 2. ODNOŽNI PREMASI

- odnožni premasi u uporu prednjem
- odnožni premasi u uporu stražnjem
- odnožni premasi spojeno

metodika:

- odnoženja uz švedske ljestve (pružene noge)
- odnoženja na parteru u uporu za rukama
- ponoviti pozicije upora prednjeg, upora jašućeg i njija u uporu jašućem (slika 6.)
- sunožnim odrazom naskok odnožno do upora jašućeg
- iz njija u uporu jašućem premah odnožno do upora prednjeg

najčešće greške:

- nema prijenosa težine na određenu ruku tijekom premaha
- zatvorenost kukova

- mala amplituda kretnje
- nadogradnja:
- prednožno kolo
  - odnožno kolo
  - "škare"

**Slika 6. Njih u uporju jašućem na konju sa hvataljkama**



### **3. ODNOŽNO KOLO IZ UPORA PREDNJEG**

metodika:

- poznavanje njoha u uporu jašućem
- odnožni zamasi iz upora prednjeg
- premasi odnožno naprijed sa naglašenim podizanjem stražnje noge
- iz upora jašućeg podizanje stražnje noge na tijelo konja i simulacija kola odnožno
- iz njoha u uporu jašućem kolo odnožno

najčešće greške:

- nenaglašen upor (uvučena ramena)
- zatvorenost kukova

## ***KARIKE***

### **1. VIS PREDNJI, VIS STRMOGLAVO, VIS UZNJETO, VIS STRAŽNJI**

metodika:

- vježbe za jačanje hvata (svi visovi)
- ležanje na tlu, imitacija visa uznjetog
- stoj na lopaticama (vis strmoglavi)
- imitacija visa stražnjeg na tlu i na preči
- vježbe za istežanje mišića ramenog pojasa (vis stražnji)

najčešće greške:

- kut između ruku i tijela (vis strmoglavo i vis stražnji)
- udaljenost glave od koljena (vis uznjeto)

nadogradnja:

priprema za iskret naprijed i natrag (vis uznjeto)

## **2. NJIH U VISU PREDNJEM**

metodika:

- nema posebne metodike, prije izvedbe elementa u cijelosti potrebno je savladati njih na preči i naučiti pozicije šaka u prednjihu i zanjihu

najčešće greške:

- amplituda njoha
- grčenje ruku
- prenaglašeno skonjenje u prednjihu
- ramena ispod razine karika

nadogradnja:

- priprema za iskret naprijed i natrag

## ***PRESKOK***

**SA MALOG TRAMPOLINA:**

- pruženi skok
- grčeni skok
- prednožno - raznožni skok
- prednožno - sunožni skok
- pruženi skok sa okretom za 360°
- leteći kolut
- salto naprijed

**SA DASKE:**

## **PREMET NAPRIJED NA LEĐA NA POVIŠENJE**

metodika:

- brzi stoj na rukama leđima uz strunjaču
- dolazak u stoj na rukama sa odzivom

- iz poskoka postavljanje ruku na odskočnu dasku i odzivom pad na leđa na debelu strunjaču
- sa trampolina na povišenje od strunjača raditi odrazom stoj na rukama uvinućem
- iz zaleta sa trampolina premet naprijed na leđa na povišenja od strunjače (uz asistenciju i bez)
- izvođenje elementa u cijelosti sa daske

najčešće greške:

- nedovoljan zamah rukama
- nema vidljive faze leta
- u upornoj fazi kut u ramenima
- pozicija tijela u stoju

## *RUČE*

### **1. NJIH U UPORU DO STOJA**

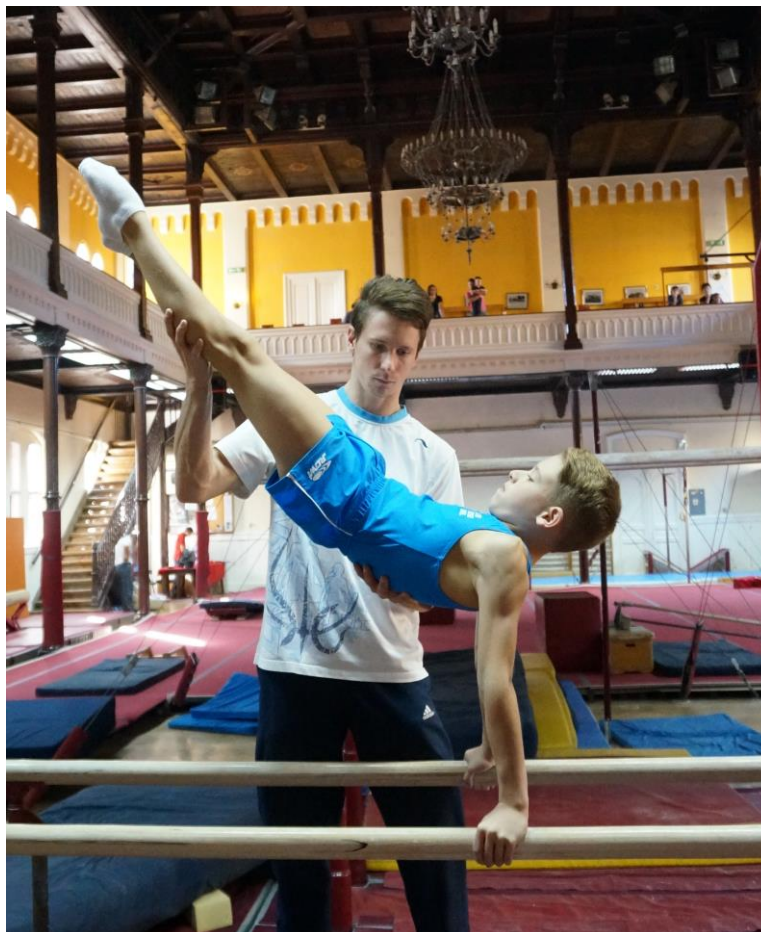
metodika:

- prehodavanje u uporu i sunožni poskoci na ručama
- njih malih amplituda bez biča
- njih sa laganim puštanjem pritki u zanjihu
- njihovi sa zadržavanjem tijela u prednjihu i zanjihu (asistencija) (slika 7.)
- njihovi u uporu uz pomoć gume koja primorava vježbaća da zadržava poziciju ravnog tijela u prednjihu i zanjihu zanjihu
- njihovi sa naglašenim uvinućem u zanjihu i prednjihu

najčešće greške:

- nenaglašen upor (spuštena ramena)
- sklonjeno tijelo u prednjihu i/ili zanjihu

**Slika 7. Prednjih u uporu na ručama uz asistenciju**



## **2. NJIH U POTPORU**

metodika:

- vježbe za jačanje mišića ramenog pojasa i trupa
- njih na preči
- čamci na parteru sa rukama u poziciji potpora (na leđima i na truhu)
- klim u potporu
- njih malih amplituda
- njih velikih amplituda

najčešće greške:

- ramena su ispod razine ruča i prednjih

nadogradnja:

- upor prednjim iz njija u potporu
- upor zanjim iz njija u potporu

### **3. NJIH U VISU**

metodika:

- na leđima, stopala i laktovi na povišenju, iz pozicije "čamca" uvinuće pa sklonjenje
- klim u visu
- njih na preči
- zadržavanje u pravilnoj poziciji prednjiha i zanjaha (asistencija)
- njih sa pogrčenim nogama u fazi biča (niske ruče) amplituda

najčešće greške:

- kriva pozicija tijela u prednjihu (ravan položaj/uvinuće)
- izvedba biča u krivom momentu

nadogradnja:

- veleuzmah sa pogrčenim nogama sa asistencijom (niske ruče)
- isti zadatak samo što na kraju kretnje noge završavaju na pritkama

### **4. RAMENSKI STOJ, KOVRTLJAJ NAPRIJED**

metodika:

- na parteru stoj na lopaticama i stoj na glavi raznožnim izvlačenjem nogu
- na niskim ručicama napraviti ramenski stoj izvlačenjem nogu
- na parteru izvlačenje nogu u stoj na glavi i kolut naprijed na leđa sa prebacivanjem ruku naprijed
- na niskim ručama iz sjeda raznožnog dolazak u ramenski stoj i spuštanje u kolut naprijed kroz sklopljeni položaj uz asistenciju
- na niskim ručama dolazak u ramenski stoj iz njija u uporu skupljenim nogama i kolut naprijed uz asistenciju



- na visokim ručama iz njha u uporu dolazak u ramenski stoj i kolut naprijed uz asistenciju

najčešće greške:

- tijekom izvlačenja noge idu prema natrag umjesto sa strane i nema dovoljno snage za izvlačenje do ramenskog stoja
- ramena ispod razine pritki

## *PREČA*

### **1. UZMAH PREDNJI**

metodika:

- jačanje muskulature trupa i ruku
- uzmah penjanjem uz kosinu
- na niskoj pritki zamahom jedne i odrazom druge noge uzmah (uz asistenciju i bez)
- uzmah sunožnim odrazom (uz asistenciju i bez)
- uzmah izvlačenjem (uz asistenciju i bez)
- iz mirnog visa na visokoj pritki uzmah (uz asistenciju i bez)

najčešće greške:

- prerano podizanje nogu (bez zgiba)
- zabacivanje glave

nadogradnja:

- veleuzmah na "gurtnama"

### **2. KOVRTLJAJ NATRAG IZ UPORA PREDNJEG**

metodika:

- na niskoj preči serija naskoka u upor prednji pruženim rukama (pruženim laktovima)
- serija odnjiha prema natrag u uporu prednjem
- na niskoj preči sunožnim/jednonožnim odrazom uzmah
- kovrtljaj natrag uz asistenciju na niskoj preči (u visini ramena)
- kovrtljaj natrag uz asistenciju na visokoj preči
- kovrtljaj natrag na visokoj preči bez asistencije

najčešće greške:

- tijelo (kukovi) se odvaja od pritke prilikom okreta
- nakon odnjiha puštanje stopala naprijed bez blokade, dok tijelo također ide naprijed i dolazi do sklapanja
- kut između tijela i nogu u kovrtljaju
- zabacivanje glave

### **3. NJIH U VISU PREDNJEM**

metodika:

- pripremne vježbe za jačanje hvata (visovi, okreti, pomicanja, itd.)
- čisti vis (vitičasti hvat, pruženo tijelo)
- „klim“: nema kretanja tijela po zakonima klatna već se pojedini dijelovi tijela kreću nasuprotno (vježbanje biča)
- njih smanjenih amplituda bez biča (tijelo ravno cijelo vrijeme)
- simulacija početne pozicije prednjiha na parteru (položaj upora za rukama na laktovima, blago sklonjeno tijelo – „grbica“)
- iz naveden pozicije uvinuće i opet sklonjenje
- na leđima, stopala i laktovi na povišenju, iz pozicije "čamca" uvinuće pa sklonjenje
- njihovi na preči, u zadnjoj fazi prednjih udarac stopalima po nekom rekvizitu (trener drži spužvu)
- zadržavanje u poziciji prednjih i zanjih (asistencija)
- njihovi uz pomoć "gurti"

najčešće greške:

- izvedba biča u krivom momentu
- krivi položaj tijela u prednjihu (ravan položaj ili uvinuće)
- nenaglašeno potiskivanje preče u prednjihu mišićima ramenog pojasa (grčenje laktova)

nadogradnja:

- veleuzmah na "gurtnama"
- na niskoj pritci, iz pozicije visokog prednjiha ("čamac" na tlu), imitacija faze prolaska preko stoja uz asistenciju (slika 8.)
- na niskoj pritci, iz stoja na rukama, slobodnim padom dolazak na mali trampolin u poziciju "čamca" i odgurivanjem natrag do stoja
- velekovrtljaj natrag na "gurtnama"

**Slika 8. Predvježba za velekovrtljaj natrag na preči uz asistenciju**



Važan faktor u tehničkoj pripremi gimnastičara je **škola velikog trampolina**.

Tehnika izvedbe pojedinih skokova na trampolinu vrlo je precizno propisana, a elementi koji se izvode u osnovi su po tehnici gotovo istovjetni kao i akrobatski elementi na tlu. No, s obzirom na uvjete koje pruža sprava, olakšavajući fazu odraza i dostizanje znatno većih visina leta, na velikom trampolinu moguće je izvoditi puno složenije akrobatske elemente. Zato, u metodici obuke sintetičnom metodom učenja, veliki trampolin uporabljava se kao trenažno pomagalo za obuku akrobatskih elemenata u sportskoj gimnastici, pogotovo za obuku faze leta (Živčić, 2007).

**Tablica 3. Pregled elemenata na velikom trampolinu za gimnastičare dobi 7 godina**

<b>ABECEDA SKOKOVA</b>
<b>Pruženi skok</b>
<b>Prednožno grčeni skok</b>
<b>Prednoženjem - raznožni skok</b>
<b>Prednoženjem - sunožni skok</b>
<b>Skok sa okretom 180°</b>
<b>Skok sa okretom 360°</b>
<b>Sunožni skok / sjed naizmjenično</b>
<b>Sunožni skok / klek naizmjenično</b>
<b>Sunožni skok / leđa naizmjenično</b>
<b>Iz sjeda skokom okret 180°</b>
<b>Sunožni skok / stoj na rukama naizmjenično</b>
<b>Premet strance sa okretom zaredom</b>
<b>Salto naprijed</b>

## ZAKLJUČAK

Sportska gimnastika je iznimno zahtjevan sport, te se na treninzima i natjecanjima od sportaša zahtijeva izuzetno visoka razina tehničke i fizičke pripreme. Mladi gimnastičari u dobi od šest godina počinju s pripremama za natjecanja na državnoj razini. U Republici Hrvatskoj postoje četiri programa natjecateljske gimnastike. Gimnastičari se usmjeravaju u određeni program prema svojim motoričkim sposobnostima, razini treniranosti i usvojenosti različitih elemenata tehnike. Dijete je u mogućnosti prelaziti iz nižeg u viši natjecateljski program tijekom tekuće godine. Za vrhunsku je gimnastiku uvijek tendencija nastup u A programu. Ukoliko dijete ne može savladati postavljene zahtjeve, natjecat će u nekim od niže rangiranih programa. Sustav natjecanja je postavljen po principu „kup-natjecanje“ i sastoji se od četiri natjecanja kvalifikacijskog tipa na razini regije, na kojima se određuju pojedinci i ekipe koje će sudjelovati na Završnici kupa Hrvatske.

U ovom radu opisan je proces selekcije u sportskoj gimnastici kroz model vrhunskog gimnastičara, i zatim je prikazan proces selekcije od djetetovog upisa na gimnastiku pa sve do dobi u kojoj zadovoljava sve zahtjeve jednog vrhunskog sportaša koji trenira šest puta tjedno po dva sata. Detaljno je prikazan model kondicijske kao i tehničke pripreme gimnastičara po svim spravama.

Kod mladih gimnastičara potrebno je tehnički usvojiti bazične elemente na svim spravama koji predstavljaju osnovu za daljnji napredak.

Vrhunski rezultati u muškoj sportskoj gimnastici postižu se između 15-18 godine a da je za postizanje tog uspjeha potrebno 8-10 godina stručnog, planiranog i programiranog treninga.

## LITERATURA

1. Bompa, T. (2009.). Periodizacija, teorija i metodologija treninga. Zagreb: Print navigator. Gopal d.o.o.
2. Bosnar, K. (2009.). Uvod u psihologiju sporta : priručnik za sportske trenere. Zagreb: Društveno veleučilište, Odjel za izobrazbu trenera: Kineziološki fakultet.
3. Brikin, A.T. (1971.). Gimnastika. Moskva.
4. Čuk, I., Korenčić, T., Tomazo-Ravnik, T., Peček, M., Bučar, M., Hraski, Ž. (2007). Differences in Morphologic Characteristics Between Top Level Gymnasts of Year 1933 and 2000. Collegium Antropologicum
5. Hmjelovec, I. (1999.): Sportska gimnastika. Sarajevo.
6. Horga, S. (1993.). Psihologija sporta. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
7. Hraski, Ž., Krističević, T., Basić, R. (2003). Osnove treninga snage u sportskoj gimnastici. Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa «Kondicijska priprema sportaša». Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 2003.
8. Ilić, M. (1980.). Sportska gimnastika. Beograd. Partizan, novinsko propagandna ustanova Saveza organizacija za fizičku kulturu Jugoslavije
9. Jukić, I., Milanović, D., Gregov, C. (2008.). Trening snage. Kondicijska priprema sportaša. Zbornik radova / 6. godišnja međunarodna konferencija, Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta : Udruga kondicijskih trenera.
10. Milanović, D. (2010.). Teorija treninga : primjenjena kineziologija u sportu. 2. dopunjeno izd. Zagreb: Kineziološki fakultet.
11. Neljak, B. (2013.). Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu. Priručnik, Gopal.d.o.o., Zagreb.
12. Pintarić, B. (1995). Osvrt na prijedeni put društva Hrvatski sokol 1874 – 1941. Povijest sporta
13. Resanović, N. (2002). Zagrebačko tjelovježbeno društvo Hrvatski sokol 1874 – 2001. Zagreb: ZTD Hrvatski sokol.

14. Živčić, K. (2007.). Akrobatska abeceda u sportskoj gimnastici. Zagreb: Kineziološki fakultet.

## ELEKTRONIČKI IZVORI

1. Fédération Internationale de Gymnastique (2010). Artistics gymnastics/on line/. S mreže skinuto 29. rujna 2014. s adrese:  
<https://www.fig-gymnastics.com/site/page/view?id=471>
2. Hrvatski gimnastički savez (2011). Pravilnici /on line/. S mreže skinuto 01. rujna 2014. s adrese: <http://www.hgs.hr/msg-a-program-pravilnici/>
3. Hrvatski gimnastički savez (2011). Državna prvenstva/on line/. S mreže skinuto 23. rujna 2014. s adrese: <https://www.hgs.hr/dpsg-ogulin/>
4. ZTD "Hrvatski sokol" O klubu/ on line/. S mreže skinuto 25. rujna 2014. s adrese: <https://www.sokolzagreb.hr/about.php?id=2>