

# PRIMJENA ELASTIČNE TRAKE U TRENINGU RITMIČKE GIMNASTIKE

---

**Stojković, Rebeka**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2020**

*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://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:428044>

*Rights / Prava:* [Attribution 4.0 International](#)/[Imenovanje 4.0 međunarodna](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-12**



*Repository / Repozitorij:*

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



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**

**KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

(studij za stjecanje akademskog naziva:

magistar kineziologije)

**Rebeka Stojković**

**PRIMJENA ELASTIČNE TRAKE U TRENINGU  
RITMIČKE GIMNASTIKE**

diplomski rad

**Mentor:**

**doc.dr.sc. Josipa Radaš**

Zagreb, rujan, 2020.

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završena verzija diplomskog rada koja je obranjena pred Povjerenstvom, s unesenim korekcijama koje je Povjerenstvo zahtijevalo na obrani te da je ova tiskana verzija istovjetna elektroničkoj verziji predanoj u Knjižnici.

Mentor:

doc.dr.sc. Josipa Radaš

---

Student:

Rebeka Stojković

---

## PRIMJENA ELASTIČNE TRAKE U TRENINGU RITMIČKE GIMNASTIKE

### Sažetak

Elastična traka jedno je od novih, vrlo efikasnih trenažnih pomagala. Koristi se za razvoj mnogih motoričkih sposobnosti poput fleksibilnosti, agilnosti, ravnoteže i snage, koje su potrebne u ritmičkoj gimnastici. Popularnost joj svakim danom raste, a treneri nemaju dovoljan broj relevantnih informacija kako ju koristiti u sigurnosnom okruženju pri razvoju motoričkih sposobnosti. Cilj ovog rada je ukazati na primjenu elastične trake u treningu ritmičke gimnastike u svrhu poboljšanja tehničke izvedbe elemenata tijelom i rekvizitima te prikazati što veći broj vježbi s elastičnom trakom kao trenažnim pomagalom u uvodnom, glavnom i završnom dijelu treninga. Naglasak će biti na mogućnosti uporabe elastične trake u izvedbi elemenata tijelom (skokova, ravnotežnih položaja i okreta) na siguran i zanimljiv način.

**Ključne riječi:** otpor, ritmičarke, trenažni proces, elementi tijelom i rekvizitom, motoričke sposobnosti

## APPLICATION OF ELASTIC BAND IN RHYTHMIC GYMNASTICS TRAINING

### Abstract

The elastic band is one of the new, very effective training aids. It is used to develop many motor skills such as flexibility, agility, balance and strength, which are needed in rhythmic gymnastics. Its popularity is growing up every day and coaches don't have enough information on how to use it in a safety environment when developing motor ability. The aim of this paper is to point out the application of elastic band in rhythmic gymnastics training in order to improve the technical performance of body elements and show as many exercises with elastic band as an aid in any part of training. The emphasis will be on possibility of using an elastic band in the performance of body elements (jumps, balance positions and turns) in a safe and interesting way.

**Key words:** resistance, rhythmic gymnasts, training process, body and apparatus elements, motor ability

## SADRŽAJ

1. UVOD .....	5
2. ELASTIČNA TRAKA .....	7
2.1. Elastična traka u ritmičkoj gimnastici .....	9
3. TRENING RITMIČKE GIMNASTIKE .....	10
3.1 Uvodni dio treninga .....	11
3.1.1 Prikaz vježbi u uvodnom dijelu treninga .....	12
3.2 Glavni dio treninga .....	20
3.2.1 Prikaz vježbi u glavnom dijelu treninga .....	21
3.3 ZAVRŠNI DIO TRENINGA .....	30
3.3.1. Prikaz vježbi istezanja.....	30
4. ZAKLJUČAK .....	34

## 1. UVOD

Ritmička gimnastika kao sport nastala je u zemljama „istočnog bloka“, u prvom redu u bivšem SSSR-u (Savezu Sovjetskih Socijalističkih Republika). Nakon II. svjetskog rata u istočnim se zemljama sve više razvija. Tako je 1945. godine Državni komitet za tjelesnu kulturu i sport u Moskvi donio odluku kojom se određuje razvoj gimnastike za žene. Zahvaljujući tome već je 1946.g. nova sportska grana nazvana *hudožestvenaja gimnastika*. U SSSR – u hudoženstvenaja gimnastika je (prema Vajngerl, 2002) imala dvije faze razvoja. U prvoj fazi, od 1947. do 1963. godine, bila je sredstvo tjelesnog odgoja za djevojke u svim školama kao dio obvezatnog programa. One najperspektivnije su se selekcionirale u škole u kojima je taj sport imao primarnu ulogu. Iz tih škola proizlazile su vrhunske natjecateljice zvane „majstori sporta“. Prvo pojedinačno prvenstvo Sovjetskog saveza održano je 1949. godine. Godinu dana kasnije program se sastojao od sastava bez rekvizita, sastava s rekvizitom, sastava akrobatike, gimnastičkog skoka – s odskočne daske za mlađe kategorije i sa zategnute tkanine (preteča trampolina) za starije kategorije. Polako se prihvaćaju kvalifikacijske norme za natjecanja svih kategorija ritmičarki. Četiri godine kasnije predstavljen je i program za majstora sporta Sovjetskog saveza koji se sastojao od slobodnog sastava bez sprave i slobodnog sastava sa spravom. Druga faza razvoja započinje prvim eksperimentalnim svjetskim prvenstvom u Budimpešti. Sport je prekoračio granice SSSR-a i počeo se popularizirati te Međunarodna gimnastička federacija (FIG) osniva odbor za ritmičku gimnastiku koji donosi nova pravila natjecanja na koja su se prilagodile sve države pa tako i Hrvatska (Wolf – Cvitak, 2004, str. 17 - 18). Prvi trag nalazimo u Varaždinu kao učevni predmet „estetska gimnastika i ples“. 1906. godine zabilježen je nastup varaždinskih „sokolica“ gdje su članice nastupile s obručima ukrašenima cvijećem. Godinu dana kasnije pokazuju vježbe s čunjevima i sve više njeguju gimnastiku uz glazbu. Sastavljaju se koreografije koje su slične današnjim grupnim vježbama. Wolf – Cvitak (2004) navodi da su „profesori tjelesne i zdravstvene kulture postali oni koji su širili saznanja o novom sportu, a treneri su, doškolovanjem i praćenjem razvoja sporta kroz natjecanja u Europi i svijetu, nastojali držati korak s brzim razvojem i promjenama koje su se događale“ (str. 21). Svoju konačnu afirmaciju ritmička gimnastika doživljava na OI u Los Angelesu 1984. godine. U olimpijskom ciklusu 1992. – 1996. g. bilježi se najveći napredak u razvoju tehnike baratanja rekvizitima i tijelom te u kompozicijama vježbi. Program i pravila se mijenjaju svake četiri godine, nakon olimpijskih igara (Wolf – Cvitak, 2004, str. 28 - 29).

Danas se, prema Furjan – Mandić (2007), definira kao „konvencionalni sport koji sadrži estetski oblikovane i koreografski postavljene acikličke strukture kretanja, definirane Pravilnikom za ocjenjivanje“. Kako Wolf – Cvitak navodi: „ritmičarke vježbaju s pet rekvizita, vijačom, obručem, loptom, čunjevima i trakom u trajanju od 1'15" do 1'30", pri čemu se tijelom izvode osnovni elementi iz „prirodnih oblika pokreta“, bez kojih same vježbe spravama ne bi imale smisla. Upravo pokreti tijelom, rad rekvizitom i glazba čine jedinstvo u ljepoti izvođenja. Bezbroj raznovrsnih pokreta i kombinacija svrstava ritmičku gimnastiku u kompleksne sportove acikličkog tipa“ (str. 56). Važno je osigurati stalnu provjeru učinkovitosti trenažnog procesa kako bi se stanje treniranosti i stupanj napredovanja vježbačica mogao kontrolirati u svakoj fazi. Godišnji programi treninga sastoje se od dva razdoblja, a svako razdoblje dijeli se na pripremni period (1.1. – 15.2. i 1.8. – 15.9.), natjecateljski period (16.2. – 30.6. i 16.9. – 15.12.) i na prijelazni period (1.7. – 31.7. i 15.12. – 31.12.). svaki period je podijeljen u još dvije faze kako bi se odredio postotak opterećenja za osnovnu tjelesnu pripremu, specijalnu tjelesnu pripremu, tehničku pripremu (rekviziti, elementi), balet, natjecateljske sastave i utvrđivanje težina. Što su vježbačice starije, to je potrebniji individualni pristup treningu koji se najčešće i provodi u ovom sportu (Wolf – Cvitak, 2004, str. 206 - 208). U mlađoj dobi, najčešće se koristi frontalni način rada, kako bi vježbačice istovremeno izvodile vježbe i podigle temperaturu tijela, a samim time i stvorile ugodnu atmosferu te se osjećale prihvaćeno i zaljubile se u ritmičku gimnastiku. Sve češće, pri zagrijavanju, ali i drugim dijelovima treninga, koriste se različita pomagala poput slobodnih utega vezanih za zglobove stopala, suspenzijskih trenažera i različitih elastičnih traka kako bi se poboljšala tehnika izvedbe elemenata i razvoja motoričkih sposobnosti ritmičarki.

## 2. ELASTIČNA TRAKA

Elastična traka je pomagalo koje su u početku koristili samo fizioterapeuti u zdravstvene svrhe te se koristila kod rehabilitacije nakon mišićnih ozljeda. U Chicagu ju koriste početkom 20. stoljeća u svrhu jačanja mišića za muškarce, ljepote za žene i skladnog razvoja za djecu (Šarčević, 2010). Mijenjanjem znanstvenog pristupa pripremi vrhunskih sportaša, ali i rekreativaca, elastična traka s vremenom postaje sve popularnija. Prema Brkić (2018): „uvidom u važnost kvalitetnog zagrijavanja, istezanja i predaktivacije prilikom ulaska u trenažni proces, ovo pomagalo služi kao sredstvo kojim se na jednostavan način može aktivirati cijelo tijelo“. 1998. godine American college of Sports Medicine preporuča programe tjelesne aktivnosti s otporom, poput onog s elastičnom trakom, a osamdesetih godina 20. stoljeća američka organizacija za fizikalnu terapiju (APTA) službeno priznaje i predstavlja traku kao dodatno pomagalo u rehabilitaciji sportaša. S jednom elastičnom trakom se mogu ojačati sve velike mišićne skupine tijela. Pri korištenju iste, otpor ne ovisi o gravitaciji kao pri korištenju utega i trenažera, nego o tome koliko se traka istegne. Page i Ellenbecker (2005) tvrde da: „klinička istraživanja idu u prilog elastične trake i pokazuju da je krivulja jakosti proizvedena elastičnim otporom slična onoj u ljudskim zglobovima te da vježbe s elastičnim otporima nisu ograničene u ravninama kao tipične izometričke vježbe, što znači da elastični otpor pruža više pokreta u ravninama nego ostali otpori kao što su bučice, trenažeri i sl. Osim toga, vježbe s elastičnim otporom su većinom višezglobne što ih čini funkcionalnijima“ (str. 1-3). Kao i svako pomagalo, elastična traka ima svoje pozitivne i negativne strane. Lako je prenosiva i financijski pristupačna te omogućuje izvođenje vježbi na svim dijelovima tijela. Također, postoji veliki spektar izbora vrste traka i veličine njezinog otpora. Tako se razlikuju žute (mali otpor), crvene (srednji otpor) i zelene koje pružaju veliki otpor. Plava i crna označavaju izrazito velike otpore i najučinkovitije su pri provođenju vježbi. Što se tiče vrsta elastičnih traka, izbor je također veliki. Postoji ravna i tanka elastična traka čiji otpor ovisi o njezinoj debljini, traka zatvorene petlje, traka oblika osmice i elastična traka od lateksa. Izbor trake ovisi o vježbama koje se izvode, ali u ritmičkoj gimnastici koristi se elastična traka od lateksa pa je trening s istom i prikazan u radu (Slika 1). Jedan od nedostataka je teško doziranje opterećenja prilikom korištenja elastičnih otpora, posebice u radu s djecom u razvoju. Prema tome, elastičnu traku mogu koristiti ona djeca koja znaju kontrolirati vlastito tijelo i svjesni su svog tijela u prostoru te dobro poznaju strukturu vježbe bez trake i kontroliraju tijek izvedbe vježbe od početka do kraja kako ne bi došlo do



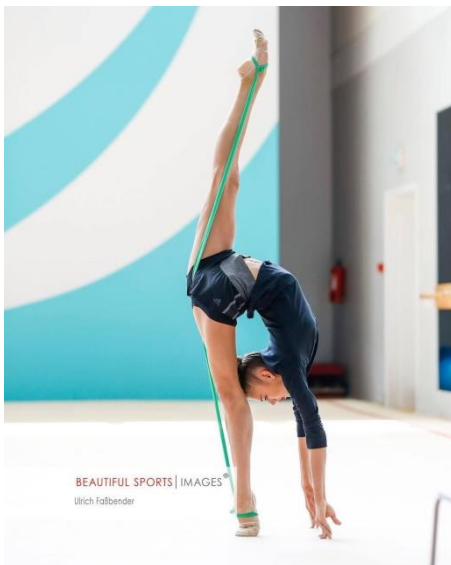
nepotrebnih ozljeda. Dakle, prije upotrebe trake, s djecom treba poraditi na snazi. Elastična traka, kao i svako pomagalo, ima svoju trajnost te često zna pucati pri prevelikom rastezanju. Vrlo su jednostavne za korištenje, ali je potrebno poznavati nekoliko pravila koja predstavljaju sigurnosno okruženje. Potrebno je provjeriti je li elastična traka čvrsto privezana na dio tijela koji izvodi trenažni zadatak ili za pomagalo koje je fiksirano (primjer u radu: švedske ljestve). Prije njezine upotrebe trebalo bi pregledati postoji li neko puknuće, a u slučaju pojave alergije na lateks potrebno je koristiti trake od pamučnog materijala protkanog gumom. Tijekom vježbanja treba imati kontrolu nad pokretima i ne ispuštati traku nakon rastezanja, pogotovo ne prema licu (Šarčević, 2010).



*Slika 1. Elastična traka  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*

## 2.1. Elastična traka u ritmičkoj gimnastici

U svakom dijelu treninga ritmičke gimnastike, kao pomagalo u trenažnom procesu, koristi se elastična traka od lateksa. U kombinaciji trake s elementima i rekvizitima povećava se razina motoričkih sposobnosti, poput fleksibilnosti i ravnoteže, koje su jedne od najvažnijih u ritmičkoj gimnastici. Posebnu pozornost treba obratiti na tzv. „pravilo četiri točke“ koje podrazumijeva kontrolirano držanje ramena i kukova u frontalnoj ravnini pri izvođenju elemenata. U ovom sportu traka je aktualni trend i svakodnevno se pronalaze nove vježbe za napredak u izvedbi određenih elemenata, poput okreta i ravnotežnih položaja, ali i tehnike bacanja te hvatanja rekvizita. Preporuča se imati traku velikog otpora (crvena, plava ili crna), kako bi provođenje vježbi bilo što učinkovitije. Ritmičarke izvode pokrete velikih amplituda, što znači da traka treba biti visoke kvalitete i treba ju znati pravilno postaviti na određeni dio tijela kako bi se maksimalno iskoristila učinkovitost same elastične trake (Slika 2, 3).



*Slika 2. Prikaz elementa u treningu s elastičnom trakom*  
Na slici: Aleksandra Soldatova  
(Izvor: <https://www.pinterest.com/pin/>)



*Slika 3. Prikaz izvedbe elementa na natjecanju*  
Na slici: Aleksandra Soldatova  
(Izvor: <https://www.pinterest.es/pin/>)

### 3. TRENING RITMIČKE GIMNASTIKE

Prema Furjan – Mandić (2007): „Ritmička gimnastika pripada grupi konvencionalnih sportova koji sadrže estetski oblikovane i koreografski postavljene acikličke strukture kretanja, definirane Pravilnikom za ocjenjivanje“. Izrazito su važne motoričke sposobnosti poput koordinacije, preciznosti, snage, ravnoteže i fleksibilnosti te se najviše i radi na njihovom razvoju. Fleksibilnost je niz kretnji vezanih uz zglobove, a poboljšavanje iste je temeljni čimbenik programa treninga mladih sportaša. Isto tako, trening fleksibilnosti je strategija prevencije od ozljeda (Bompa, 2000, str. 42), a elastičnom trakom se mogu poboljšati navedene motoričke sposobnosti, posebice kod djece. Šadura (1991) tvrdi da u metodici poučavanja elemenata ritmičke gimnastike postoje tri etape učenja. Prvu označava percepcija elementa, učenje, otklanjanje pogrešaka te samostalno izvođenje. Drugu etapu podrazumijevaju mnogobrojna ponavljanja istog elementa sve do automatizacije. Tada se prelazi na treću etapu u kojoj se element nadograđuje i izvodi u kombinaciji s drugim elementima. Za izvedbu sve tri etape potrebna je pravilna tehnika i kontrola tijela. Proces teče postupno i s povećavanjem navedenih motoričkih sposobnosti, lakše se usvajaju etape učenja. Ritmička gimnastika je konvencionalni sport te su elementi propisani pravilnikom, stoga je važna preciznost pokreta kao i koordinacija kako bi se svladao što veći broj elemenata kako tijelom tako i rekvizitom s ciljem postizanja što je moguće veće ocjene na samom natjecanju.

### 3.1 Uvodni dio treninga

U uvodnom dijelu treninga ritmičke gimnastike vježbačice istodobno izvode trenažne zadatke pod izravnim trenerovim rukovođenjem. Takvu organizacijsku formu rada nazivamo frontalni trening (Milanović, 2013, str. 279) (Slika 4). Neophodno je podići temperaturu tijela, zagrijati cijeli lokomotorni sustav i podići frekvenciju srca kako bi glavni dio treninga bio uspješno realiziran. Najstabilnija područja trebaju biti stopala, koljena i lumbalni dio leđa pa se aktivacijom istih započinje trening. Trenažne zadatke u uvodnom dijelu treninga treba složiti tako da budu zadovoljena temeljna načela zagrijavanja, a to su načelo jednostavnosti i realnosti, postupnosti i slijeda, načelo općenitosti i specifičnosti te načelo promjenljivosti (Krajačić, 2002, str. 21).



*Slika 4. Prikaz frontalnog oblika treninga  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*

### 3.1.1 Prikaz vježbi u uvodnom dijelu treninga

#### 1. Opuštanje podlaktica u stavu spetnom

Opis vježbe: stojeći na sredini elastične trake u stavu spetnom, hvatom trake u zgrčenom uzručenju pružati obje podlaktice istovremeno do uzručenja. Vježba služi za razvoj snage mišića ramenog pojasa (Slika 5,6).

Broj ponavljanja: 20 – 30 puta



*Slika 5. Početni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*



*Slika 6. Završni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*

#### 2. Odručenja u stavu spetnom

Opis vježbe: stav spetni na sredini elastične trake, hvatom krajeva trake u priručenju pruženih ruku prelasci kroz odručenje do uzručenja. Vježba služi za razvoj snage mišića ruku i ramenog pojasa (Slika 7,8).

Broj ponavljanja: 20 – 30 puta





*Slika 7. Prelazak kroz odručenje  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*



*Slika 8. Završni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*

### 3. Odručenja u pretklonu

Opis vježbe: upor stojeći raskoračno, vezati elastičnu traku oko šake radne ruke i noge suprotne njoj (Slika 8), zasuci odručenjem u stranu ruke s elastičnom trakom (Slika 9).

Vježba služi za razvoj snage mišića trupa i ramenog pojasa.

Broj ponavljanja: 20 – 30 puta



*Slika 8. Početni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*



*Slika 9. Završni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*

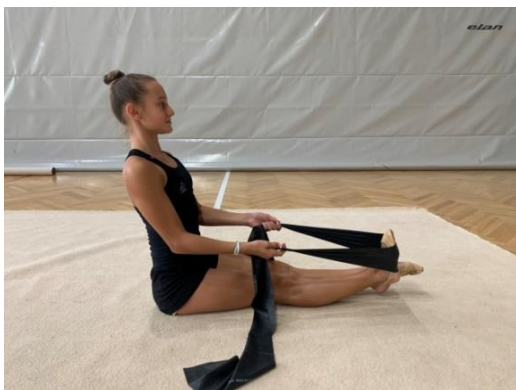
#### 4. Fleksija – ekstenzija stopala

Da bi se moglo reći „stopalo je ispruženo“, u svakom je pokretu potrebno izbjeći kut što ga zatvaraju potkoljenica i stopalo. U trenutku kad noga nije na tlu, potkoljenica, hrbat i nožni prsti moraju biti u istoj ravnini. Da bi pokreti u ovom sportu bili elegantni, potrebna je stalna izmjena stanja napetosti i relaksacije. (Wolf – Cvitak, 2004, str. 136). Sljedeća vježba služi za razvoj ispruženog stopala te jačanje hrpta i potkoljenice.

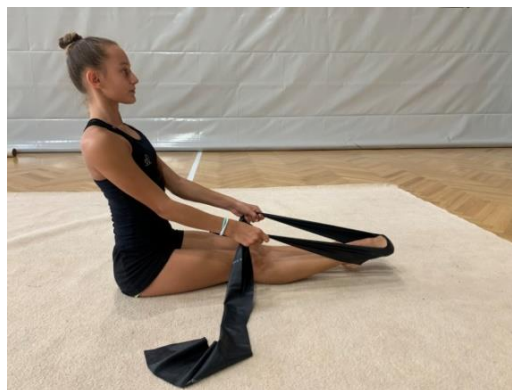
Opis vježbe: sjed, sredinu elastične trake postaviti ispod flektiranog stopala (Slika 10) te naizmjenično mijenjati položaj stopala iz fleksije u ekstenziju (Slika11). Krajevi trake su u rukama. Ponoviti drugom nogom.

Drugi način rada: oba stopala istovremeno (Slika 12)

Broj ponavljanja: 40 - 50 puta



*Slika 10. Početni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*



*Slika 11. Završni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*



*Slika 12. Varijanta vježbe s oba stopala istovremeno  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*

## 5. Adukcija – abdukcija stopala

Opis vježbe: sjed, elastičnu traku postaviti preko oba stopala i prekrížiti ispod nogu (Slika 13). Prednji dio stopala radi naizmjenično abdukciju – adukciju, a pete su spojene (Slika 14). Vježba služi za jačanje hrpta i prednjeg dijela stopala, kako bi ona bila ispruženija.

Broj ponavljanja: 40 – 50 puta



*Slika 13. Početni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*



*Slika 14. Završni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*

## 6. Prednoženje u ležećem položaju

Opis vježbe: leći na leđa, odručiti, krajeve trake svezati oko obje noge zasebno, zamasi do visokog prednoženja maksimalnom amplitudom naizmjenično jednom pa drugom nogom (Slika 15,16). Vježba služi za razvoj snage i fleksibilnosti nogu.

Broj ponavljanja: 20 puta L, 20 puta D noga



*Slika 15. Početni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*



*Slika 16. Završni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*



## 7. Odnoženje u ležećem položaju

Opis vježbe: leći na L bok, uzručiti L, upor pogrčenim predručenjem ispred tijela. Krajeve trake svezati oko obje noge zasebno, zamasi do visokog odnoženja maksimalnom amplitudom (Slika 17,18). Vježba služi za razvoj snage i fleksibilnosti nogu.

Ponoviti u drugu stranu.

Broj ponavljanja: 20 puta L, 20 puta D noga



*Slika 17. Početni položaj*  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“



*Slika 18. Završni položaj*  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“

## 8. Raznoženje u ležećem položaju

Opis vježbe: leći na leđa, odručiti, svezati krajeve trake oko obje noge zasebno te ih podići okomito u odnosu na tijelo (Slika 19). Raznožiti maksimalnom amplitudom (Slika 20). Vježba služi za razvoj fleksibilnosti nogu.

Broj ponavljanja: 20 puta



*Slika 19. Početni položaj*  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“



*Slika 20. Završni položaj*  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“

## 9. Otkloni u ležećem položaju na bočnoj strani tijela

Opis vježbe: leći na L bok, uzručiti, jedan kraj trake svezan je za donju nogu, a drugi se nalazi u uzručenju, otkloni tijelom s ciljem što višeg podizanja od tla. Gornja noga je na tlu ispred tijela radi lakšeg održavanja ravnoteže u izvođenju vježbe (Slika 21, 22). Ponoviti u drugu stranu. Vježba služi za jačanje mišića trupa.

Broj ponavljanja: 20 puta



*Slika 21. Početni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*



*Slika 22. Završni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*

## 10. Zakloni u ležećem položaju

Opis vježbe: leći licem prema tlu, uzručiti, sredina elastične trake postavljena je na prednjem dijelu stopala, a krajevi su u uzručenju (Slika 23), dinamički zakloni s ciljem što višeg podizanja od tla (Slika 24). Vježba služi za razvoj snage mišića leđa.

Broj ponavljanja: 30 puta



*Slika 23. Početni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*



*Slika 24. Završni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*

## 11. Zanoženja u ležećem položaju

Opis vježbe: leći licem prema tlu, uzručiti, sredina trake je postavljena na prednji dio stopala, a krajevi su u rukama (Slika 25), sunožna zanoženja s ciljem što višeg podizanja od tla (Slika 26). Vježbom se jačaju mišići nogu, stražnjice i donjeg dijela leđa.

Drugi način rada: noge i ruke istovremeno (Slika 27).

Broj ponavljanja: 30 puta



*Slika 25. Početni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*



*Slika 26. Završni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*



*Slika 27. Drugi način rada: noge i ruke istovremeno  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*



## 12. Zanoženja u uporu klečećem

Opis vježbe: upor klečeći za rukama, krajeve trake svezati za obje noge zasebno, pružena zanoženja maksimalnom amplitudom (Slika 28, 29). Vježba služi za što bolju izvedbu svih skokova u kojima je odrazna noga u zanoženju kao i ravnoteža i okreta s nogom u visokom zanoženju. Ponoviti drugom nogom.

Broj ponavljanja: 20 puta



*Slika 28. Početni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*



*Slika 29. Završni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*

## 13. Stoj na prsima

Opis vježbe: stoj na prsima, priručiti. Krajevi trake su vezani za svaku nogu zasebno (Slika 30), raznoženja u bočnoj ravnini naizmjenično L pa D nogom (Slika 31). Vježbom se razvija fleksibilnost i snaga nogu i trupa.

Broj ponavljanja: 10 – 15 puta



*Slika 30. Početni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*



*Slika 31. Završni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*

### 3.2 Glavni dio treninga

U ritmičkoj gimnastici, trenažni proces zahtjeva individualan pristup treningu svakoj pojedinoj gimnastičarki (Furjan-Mandić, G., Kolarec, M. i Radaš, J., 2010). Za individualni trening, Milanović (2013) navodi da je: „pogodan kada je kod pojedinca potrebno utjecati na poboljšanje određenih motoričkih sposobnosti ili kvalitete izvedbe tehničkih elemenata. Može se uspješno konstruirati ako su poznate karakteristike natjecateljske aktivnosti, utvrđene sposobnosti, osobine i motorička znanja o kojima ovisi uspješnost u sportskoj grani i definirane „dobre“ i „loše“ strane pripremljenosti svakog pojedinog sportaša“ (str. 278 – 279).



*Slika 32. Individualni pristup  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*

### 3.2.1 Prikaz vježbi u glavnom dijelu treninga

#### 1. Prednoženja

Opis vježbe: stav spojni na prednjem dijelu stopala, oslonac o švedske ljestve, odručiti. Krajevi trake su vezani za svaku nogu zasebno (Slika 33), zamasi do visokog prednoženja maksimalnom amplitudom sa zadržkom od dvije sekunde (Slika 34). Vježbe služe za što bolju izvedbu svih skokova u kojima je zamašna noga pružena kao i ravnoteža i okreta s nogom u visokom prednoženju.

Ponoviti drugom nogom.

Drugi način rada: Tijelo je okrenuto licem od švedskih ljestvi, odručiti (Slika 35). Jedan kraj trake vezan je za švedske ljestve, a drugi za zglob radne noge (Slika 36).

Broj ponavljanja: 20 puta



*Slika 33. Početni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*



*Slika 34. Završni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*





*Slika 35. Početni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*



*Slika 36. Završni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*

## 2. Odoženja

Opis vježbe: stav spetni, odručiti. Elastična traka vezana je jednim krajem za švedske ljestve, a drugim za radnu nogu (Slika 37), zamasi do visokog odoženja sa zadržkom od dvije sekunde (Slika 38). Vježba služi za poboljšanje svih elemenata tijelom u ritmičkoj gimnastici gdje je naglasak na visokom odoženju ili u kojima noga prolazi kroz visoko odoženje.

Ponoviti drugom nogom.

Broj ponavljanja: 20 puta



*Slika 37. Početni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*



*Slika 38. Završni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*

### 3. Zanoženja pruženom nogom

Opis vježbe: stav spojni na prednjem dijelu stopala licem prema ljestvama, predručiti, oslonac o švedske ljestve. Krajevi elastične trake vezani su za obje noge zasebno (Slika 39), zamasi do visokog pruženog zanoženja i istovremeni zaklon tijelom, kako bi ritmičarka prilikom izvođenja skokova radila zamah isključivo pruženom nogom i velikom amplitudom, a prilikom okreta i ravnotežnih položaja postigla fiksaciju zamašne pružene noge u zanoženju (Slika 40).

Ponoviti drugom nogom.

Drugi način rada: Elastična traka vezana je jednim krajem za švedske ljestve, a drugim za radnu nogu.

Broj ponavljanja: 20 puta



*Slika 39. Početni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*



*Slika 40. Završni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*



#### 4. Zanoženja pogrčenom nogom

Opis vježbe: stav spetni licem prema ljestvama, predručiti. Traka je vezana jednim krajem za švedske ljestve u visini čela, a drugim za zglob radne noge (Slika 41), zamasi jednom nogom do visokog zanoženja pogrčeno ravnim trupom. Pri dolasku noge do glave, zadržati položaj dvije sekunde (Slika 42).

Ponoviti drugom nogom.

Broj ponavljanja: 20 puta



*Slika 41. Početni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*



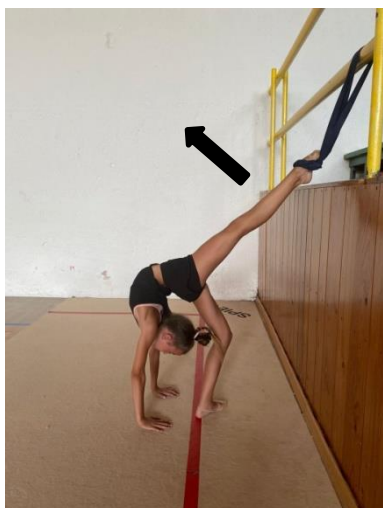
*Slika 42. Završni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*

#### 5. Jednonožni most s visokim prednoženjem

Opis vježbe: most jednonožni, visoko prednožiti. Elastična traka vezana je jednim krajem za gornju nogu, a drugim za štap u visini stopala (Slika 43), povlačenja trake gornjom nogom što bliže okomici (Slika 44).

Ponoviti drugom nogom.

Broj ponavljanja: 20 puta



Slika 42. Početni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“



Slika 43. Završni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“

## 6. Rotacija u visokom zanoženju (*penché*)

Opis vježbe: duboki pretklon, odručiti, visoko zanožiti. Krajevi trake vezani su za obje noge zasebno (Slika 48), rotacija na punom stopalu za 180° i više. Vježba služi za poboljšanje ravnoteže pri izvođenju elementa *penché* (Slika 49).

Drugi način rada: Rotacija u visokom zanoženju pogrčeno (Slika 50, 51)

Broj ponavljanja: 20 puta



Slika 48. Početni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“



Slika 49. Završni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“



*Slika 50. Početni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*



*Slika 51. Završni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*

## 7. Otklon tijelom

Opis vježbe: odnožiti L maksimalnom amplitudom, hvat radne noge L rukom, D uzručiti. Krajevi trake su vezani za obje noge zasebno, prijelaz iz uspravnog stava u otklon s ciljem što dužeg održavanja ravnotežnog položaja (Slika 52).

Ponoviti na drugu stranu.



*Slika 52. Otklon tijelom  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*

## 8. Okret *penché*

Opis vježbe:

Elastična traka vezana je oko zgloba L ruke i L noge (Slika 53). Ispad D, predručiti ulučeno D, odručiti L. Zanožiti s istovremenim povlačenjem trake L rukom prema naprijed, spuštanjem u vodoravni pretklon s istovremenom rotacijom stojne noge za 360° i više. Cilj vježbe je ruku što brže prenijeti ispred tijela kako bi se tijelo okrenulo za što više stupnjeva i time poboljšati izvedbu elementa (Slika 54, 55).

Broj ponavljanja: 20 puta



*Slika 53. Početni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*



*Slika 54. Ulazak u rotaciju  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*



*Slika 55. Završni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*

## 9. Podizanje tijela iz položaja vage u položaj zanoženja pogrčeno

Opis vježbe: prednja vaga, odručiti, krajevi trake vezani su za obje noge zasebno (Slika 56), podizati tijelo i spajati glavu s prstima noge u zanoženju pogrčenom (Slika 57). Nakon nekoliko sekundi održavanja ravnotežnog položaja, povratak tijela u početni položaj. Cilj je što duže održati ravnotežu rukama u odručenju.

Broj ponavljanja: 20 puta



*Slika 56. Početni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*



*Slika 57. Završni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*



## 10. Izbačaj lopte u stavu spetnom

Opis vježbe: stav spetni, odručiti L, predručiti D. Krajevi trake vezani su oko stopala i ruke koja baca rekvizit (Slika 58). Visoki izbačaj lopte ispred tijela i hvat jednom rukom (Slika 59). Ponoviti drugom rukom. Vježba služi za što preciznije i više bacanje rekvizita, kako bi se izvelo što više rotacija i akrobatskih elemenata dok je rekvizit u zraku. Ista vježba se izvodi s vijačom, обруčem, čunjevima i trakom.

Drugi način rada: izbačaj rekvizita iza tijela jednom rukom (Slika 60, 61), izbačaj rekvizita suručno

Broj ponavljanja: 20 puta bez rotacije, 20 puta s rotacijom tijela prije hvatanja lopte



*Slika 58. Priprema za izbačaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*



*Slika 59. Izbačaj lopte ispred tijela  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*



*Slika 60. Priprema za izbačaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*



*Slika 61. Izbačaj lopte iza tijela  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“*

### 3.3 ZAVRŠNI DIO TRENINGA

U završnom dijelu treninga ponovno je prisutan frontalni način rada. Izvode se vježbe statičkog istezanja jer su najčešće i najučinkovitije u ovom sportu, dakle upotrebljava se isključivo vlastita snaga. Prema Bompì (2000): „Statičko istezanje uključuje istezanje do granica pokreta bez forsiranja istezanja i držanje pozicije bez kretanja određeno vrijeme. Kroz izvedbu istoga, sportaš bi trebao opustiti mišiće da bi dosegao maksimalan raspon pokreta“ (str. 42). Vježbe istezanja opuštaju od stresa i napetosti, smanjuju grčeve, unaprjeđuju tjelesnu pripremljenost i sposobnost učenja, povećavaju tjelesnu i mentalnu relaksaciju, unaprjeđuju samosvijest i kontrolu, smanjuju rizik od ozljeda zglobova, mišića i tetiva, smanjuju umor u mišićima i samim time produžuju sportsku karijeru.

#### 3.3.1. Prikaz vježbi istezanja

##### 1. Istezanje *m.deltoideus* i *m.biceps brachii*

Opis vježbe: stav spetni, uzručiti sredinom elastične trake, D ruka je blago nakošena u bočnoj ravnini (Slika 62), L rukom povlačiti traku prema natrag i dolje. Dlanovi su otvoreni (Slika 63). Ponoviti drugom rukom.



Slika 62. Početni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“



Slika 63. Završni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“

## 2. Istezanje prsnih mišića

Opis vježbe: stav spetni, priručiti D, odručiti L. Jedan kraj trake je vezan za švedske ljestve, a sredina trake je u odručanju (Slika 64), okretati rame prema unutra kako bi se istegnulo *m.pectoralis* (Slika 65). Ponoviti drugom rukom.



Slika 64. Početni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“



Slika 65. Završni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“

## 3. Istezanje mišića leđa

Opis vježbe: stav spetni licem prema ljestvama, predručiti. Traka je pričvršćena za švedske ljestve, a krajevi su u rukama (Slika 66). Povlačiti krajeve trake sve do uzručenja zaobljenih leđa, kako bi se istegnuli *m. rhomboideus* i *m. trapezius* (Slika 67).



Slika 66. Početni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“



Slika 67. Završni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“



#### 4. Istezanje mišića prednje strane trupa

Opis vježbe: stav spetni licem od ljestvi, uzručiti pogrčeno. Traka je pričvršćena za švedske ljestve, a krajevi su u rukama (Slika 68). Povlačiti krajeve trake zaobljenog prednjeg dijela trupa kako bi se istegnuli *m.rectus abdominis* (Slika 69).



Slika 68. Početni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“



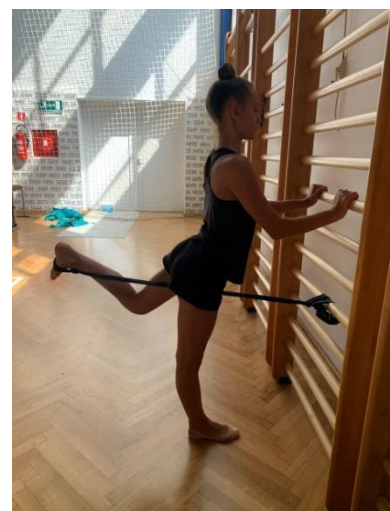
Slika 69. Završni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“

#### 5. Istezanje mišića prednje strane natkoljenice

Opis vježbe: stav jednonožni, predručiti, zanožiti pogrčeno L, licem prema ljestvama. Traka je jednim krajem pričvršćena za švedske ljestve, a drugim za L stopalo (Slika 70). Podizati nogu prema natrag i gore te petu što više približavati stražnjici, kako bi se lakše istegnuli *m.quadratus femoris* i ostali bedreni mišići (Slika 71). Ponoviti drugom nogom.



Slika 70. Početni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“



Slika 71. Završni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“

## 6. Istezanje mišića stražnje strane potkoljenice

Opis vježbe: sjed prednožno pogrčiti D. Sredina trake je postavljena ispod flektiranog stopala, a krajevi su u rukama. Povlačiti elastičnu traku prema tijelu kako bi se istegnuli *m. soleus*, *m. plantaris* i *m. gastrocnemius* (Slika 72).

Druga varijanta: leći na leđa (Slika 73).



Slika 72. Prva varijanta  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“



Slika 73. Druga varijanta  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“

## 7. Istezanje u pretklonu rukama u zaručenju

Opis vježbe: raskoračni stav, duboki pretklon, zaručiti prekrizižno. Krajevi trake vezani su za svaku nogu zasebno (Slika 74). Povlačiti traku rukama preko glave do tla kako bi se istegnuli stražnji mišići natkoljenice, trupa i ramenog pojasa (Slika 75).



Slika 74. Početni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“



Slika 75. Završni položaj  
„(Izvor: osobna arhiva autorice)“

#### 4. ZAKLJUČAK

Ritmička gimnastika je vrlo specifičan sport. Uz veliku izražajnost lica i tijela, ritmičarke istovremeno moraju biti snažne te kontrolirati svoje tijelo i rekvizit. Potrebne su im dobro razvijene motoričke sposobnosti te sklad glazbe i ljepote pokreta. Svaka vježbačica kroz izvođenje vježbe pokazuje svoju osobnost i ekspresiju tijela te njezin doživljaj sporta i rekvizita kojim izvodi vježbu uz glazbu. Izvedba sastava, odnosno vježbe na natjecanju te svakog elementa pojedinačno, unaprjeđuje se pomoću raznih pomagala, u ovom slučaju elastične trake. Podiže se razina motoričkih sposobnosti, prije svega ravnoteže i fleksibilnosti, a istovremeno se razvija snaga ruku, nogu i trupa, te preciznost pokreta. Kao pomagalo u trenažnom procesu, elastična traka daje visoke i pozitivne rezultate primjenom u svim dijelovima treninga te kroz svoj veliki izbor primjene omogućuje trenerima jednostavan i lak odabir vježbi, ovisno o vremenskom periodu korištenja trake i fazi pripreme sportaša. U radu je prikazan primjer treninga i niz vježbi koje se izvode s elastičnom trakom u svrhu poboljšanja tehničke izvedbe elemenata tijelom i rekvizitom. Naglasak je stavljen na metodičke postupke i vježbe s trakom koje poboljšavaju motoričke sposobnosti važne za razvoj uspješne gimnastičarke. Bez obzira u kojem se dijelu treninga koristila i u kojoj fazi pripreme sportaša, elastična traka pruža najprirodniji otpor koji raste neovisno o gravitaciji te visoku učinkovitost i zbog toga je najčešće pomagalo u trenažnom procesu ritmičke gimnastike. Primjenom iste, uz pravilan redoslijed izvođenja, vježbe mogu uvelike pomoći u morfološkom (dugi elongirani mišići) i motoričkom razvoju ritmičarke. Bez obzira na nedostatak vremena i prostora za provođenje kvalitetnog treninga ritmičke gimnastike, ovaj rad bi mogao biti dobra osnova mladim trenerima za planiranje samog treninga ili jednog njegovog dijela. Isto tako, može predstavljati izazov da uz određenu dozu kreativnosti dođu do željenih rezultata, ali i da učine trening zanimljivijim, kako ritmičarkama, tako i sebi u stalnoj nadogradnji stečenih znanja.

## 5. LITERATURA

- Alter, M.J. (2004). *Science of flexibility*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bompa, T. (2005.) *Cjelokupan trening za mlade pobjednike*. PHD: York University.
- Brkić, G. (2018). *Elastična traka u rekreaciji* (diplomski rad). Kineziološki fakultet, Zagreb.
- Furjan-Mandić, G. (2007). *Ritmička gimnastika: priručnik*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
- Furjan-Mandić, G., Kolarec, M., Radaš, J. (2010). Individualni pristup kod sastavljanja natjecateljske koreografije u ritmičkoj gimnastici. U I. Jukić, C. Gregov, S. Šalaj, L. Milanović, T. Trošt-Bobić (ur.), *8. godišnja međunarodna konferencija „Kondicijska priprema sportaša“* (str.626-628). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.
- Krajačić, G. (2002). *Vrhunsko zagrijavanje u sportu, fitnessu i rekreaciji*. Rijeka: Dušević & Kršovnik d.o.o.
- Kristofić, I., Remar, M., Stonik, S., (1998). Sokolstvo i gimnastika, Varaždin 1877./78. – 1998. Varaždin: Gimnastički klub „Vindija“.
- Milanović, D. (2013). *Teorija treninga*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Page, P. i Ellenbacker, T. (2005.) *Strength band training*. United States: Human Kinetics.
- Sekulić, D. Metikoš, D. (2007). *Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji: Uvod u Osnove kineziološke transformacije*. Split: Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodoslovno – matematičkih znanosti i kineziologije.
- Šadura, T., Hošek, A., Tkalčić, S., Čaklec, I., Dujmović, P. (1974). *Metrijske karakteristike nekih testova gibljivosti*. *Kineziologija*, 4, (2), 41 – 52.
- Šarčević, I. (2010). *Primjena elastične trake za razvoj mišićne jakosti*. (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet, Zagreb.