

Gordana Furjan-Mandić
Melita Kolarec
Josipa Radaš

INDIVIDUALNI PRISTUP KOD SASTAVLJANJA NATJECATELJSKE KOREOGRAFIJE U RITMIČKOJ GIMNASTICI

1. UVOD

Trajanje individualnih natjecateljskih vježbi u ritmičkoj gimnastici je od 1'15" do 1'30" minute. Program za individualne gimnastičarke sastoji se od 4 vježbe između 5 rekvizita (vijača, obruč, lopta, čunjevi, traka) u programu propisanom od Međunarodne gimnastičke federacije (FIG).

U ritmičkoj gimnastici, uspješnost izvođenja individualne natjecateljske kompozicije ovisi o važećem bodovnom pravilniku međunarodne gimnastičke federacije, o sudačkoj procjeni, o stupnju pripremljenosti gimnastičarke te o suvremenim trendovima sporta (Jastremskaia N., Titov Y., 1999.).

Bodovni pravilnik sadrži propisane osnovne grupe tjelesnih elemenata (skokovi, okreti, ravnoteže, pokretljivosti i valovi), težine rekvizitom (elemente majstorstva), niz tehničkih pravila (natjecanja i programi, sudačke komisije, disciplina gimnastičarki i trenera i sl.) te pravila za suđenje umjetništva i pogrešaka izvođenja u gimnastičkim kompozicijama (Code of Points 2008.).

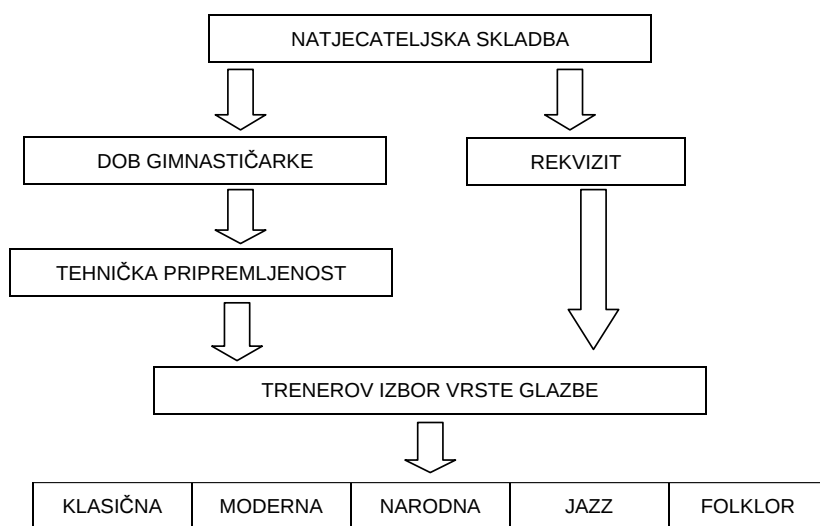
Planiranje i programiranje trenažnog procesa u ritmičkoj gimnastici zahtjeva individualni pristup trenera svakoj pojedinoj gimnastičarki. U pripremnom natjecateljskom periodu pristupa se izradi individualnih natjecateljskih koreografija s pojedinim rekvizitima te će se u daljnjem radu opisati pravila i zakonitosti koja mogu pomoći trenerima pri koreografiranju vježbi kako bi postigli konačan cilj, a to je uspjeh na natjecanju.

Suđenje u ritmičkoj gimnastici odvija se prema važećem pravilniku koji nastoji što objektivnije procijeniti izvedbu ritmičarki, no uvijek postoji doza subjektivnosti u sudačkoj procjeni. Ipak, dobro osmišljena i postavljena gimnastička koreografija može postići visoku umjetničku vrijednost i pobuditi emocije kod sudaca i publike te time ostvariti bolji natjecateljski rezultat.

2. NATJECATELJSKA KOREOGRAFIJA

Riječ koreografija potječe od dvije grčke riječi: „choreia”, u značenju ples i „grafos” što znači pisati, te se doslovnim prijevodom dobiva njezino značenje, a to je „zapisivanje plesa”.

Sastavljanje natjecateljske koreografije polazi najprije od izabrane muzičke pratnje. Trener odabire muziku koja može pripadati različitim glazbenim pravcima kao npr. klasična glazba, moderna glazba (pop, rock), jazz ili folklorna instrumentalna glazba. Iznimno je važno da odabrana glazba odgovara dobi gimnastičarke i rekvizitu s kojim se izvodi vježba. Mlađim dobnim kategorijama gimnastičarki odgovaraju jednostavne, vesele dječje glazbe koje se lako broje dok se starije gimnastičarke opredjeljuju za ozbiljniju klasičnu glazbe ili pak moderne kompozicije. Na isti način tehnički zahtjevi svakog rekvizita zahtijevaju različitu vrstu glazbe. Za vijaču su karakteristični skokovi i poskoci pa se s tim u skladu traži brža glazba, dok je sporija glazba karakteristična za vježbu s loptom u kojoj prevladavaju različita kotrljanja (Shema 1.). Nakon odabira glazbe, trener bi trebao dobiti i povratnu informaciju od gimnastičarke sviđa li joj se izabrana glazba ili ne.



Shema 1.

Koreografija je karakterizirana vodećom idejom, od početka do kraja, što znači s jedinstvenom porukom koristeći sve elemente tijela i majstorstva s rekvizitom. Elementi tijelom moraju biti raznoliki te ne smiju biti odsječeni već povezani s različitim pokretima glave, ruku ili drugih dijelova tijela koji odražavaju izražajnost

gimnastičarke. Grupe tehničkih elemenata svakog rekvizita trebaju imati raznolikost u različitim vrstama rukovanja te raznolikost oblika, amplituda, smjerova, ravnina i dinamike.

Koreograf, odnosno trener koji osmišljava natjecateljsku vježbu trebao bi dobro poznavati sve tehničke zahtjeve i u potpunosti vladati tehnikom baratanja s rekvizitom te imati osjećaj za ritam i opću glazbenu naobrazbu. Za koreografa je važno razumijevanje zakonitosti kretanja u prostoru i vremenu koje je povezano s izvedbom tehničkih elemenata tijelom i spravama (Wolf-Cvitak, 2004.).

Uspješnost izvođenja postavljene natjecateljske koreografije od strane gimnastičarke ovisi o njenom stupnju savladanosti tehničkih elemenata te o umjetničkom dojmu koji ostavlja na suce i publiku. U izvedenoj koreografiji, sutkinje ocjenjuju tehniku tjelesnih elemenata i tehniku rada s rekvizitom, umjetnički dojam te odbijaju pogreške izvođenja od konačne ocijene.

Glavni cilj umjetničke komponente natjecateljske vježbe je dobar kontakt s publikom i emocionalna poruka prema publici te prikaz koreografske ideje s izražajnom interpretacijom gimnastičarke. Zrelost gimnastičarke se očituje u njenoj sposobnosti da zadani koreografski pokret estetski oblikuje i izrazi na svoj način. Važno je da vrsta glazbe bude u skladu s interesima samih ritmičarki, jer će na taj način one prenijeti svoje emocije kroz pokrete i više će sudjelovati u izvedbi vježbe. Svaki muzički akcent mora biti u skladu s pokretom ritmičarke i rekvizita. Najzanimljiviji elementi tijelom i rekvizitom moraju biti postavljeni u one dijelove glazbe gdje je akcent snažan i jasan. Trener ne bi smio inzistirati na postavljanju zahtjevnih koreografskih struktura kretanja koje gimnastičarka nije u stanju izvesti. Ukoliko trener samo naniže tehničke elemente, bez logičnog slijeda i povezanosti, vježba može ostaviti na promatrače vrlo „hladan” dojam, bez estetskog doživljaja.

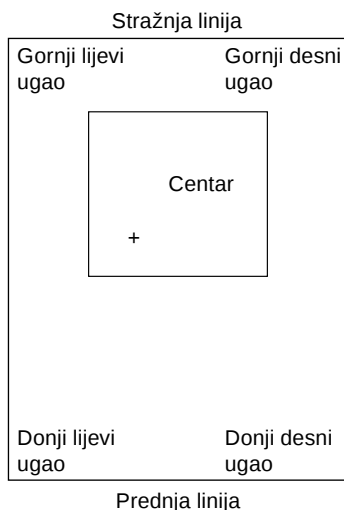
Osnovni principi koje je potrebno poštovati pri sastavljanju koreografije:

1. Princip jedinstva – dijelovi koreografije trebaju biti povezani u jednu cjelinu, koreografija treba imati jedinstvenu ideju.
2. Princip raznolikosti – vježba ne smije djelovati monotono već sadržavati različite kontraste, promjene u upotrebi prostora, tehničkih elemenata, dinamiku izvođenja i sl.
3. Princip suprotnosti – različiti kontrasti u pokretima (npr. napetost- opuštanje) djeluju snažno, dramatično u izvođenju vježbe
4. Princip prijelaza – prijelazi iz jednog pokreta u drugi mogu biti postepeni ili nagli, naglašeni ili nenaglašeni, iz jednog položaja tijela u drugi, iz jedne visine tijela u drugu, iz jednog stupnja brzine u drugi.
5. Princip sekvenca – o njemu ovisi smisao koreografije, a sekvence se odnose na male cjeline pokreta čiji slijed mora biti logičan

6. Princip kulminacije – trener ili gimnastičarka ili oboje trebaju odrediti u kojem se dijelu natjecateljske vježbe postiže vrhunac, glavni naglasak. On se može postići na razne načine, npr. ubrzavanjem tempa, pojačavanjem dinamike i sl., a može se postaviti na početku vježbe, sredini ili na kraju vježbe. Efektan završetak ostavlja poseban dojam na suce i gledatelje.
7. Princip uravnoteženosti – odnosi se na ravnotežu u smislu tlocrta gibanja gimnastičarke na natjecateljskom prostoru za vježbanje
8. Princip sklada – govori se o harmoničnosti koreografije kada su svi nabrojeni uvjeti ispunjeni. (Wolf-Cvitak, 2004.).

U sastavljanju koreografije najbolje je primijeniti metodu postupnog osmišljavanja vježbe u kojoj trener u početku zadaje male glazbene sastave, a vježbačica daje svoj individualni izraz postavljenom zadatku. Poželjno je neprekidno poticati gimnastičarku na stvaralaštvo, jer će na taj način ona bolje izraziti svoju osobnost kroz pokret.

Prostor u kojem se izvodi natjecateljska vježba je 13 x 13 metara i ona se mora tako koreografirati da se iskoristi cijeli prostor. Elementi koji za izvođenje zahtijevaju veliki prostor u koreografiji postavljaju se u dijagonalu natjecateljskog prostora za vježbanje (npr. serija skokova). Gimnastičarka se treba ravnomjerno kretati po cijelom prostoru, a nikako nije poželjno da se kreće po istom pravcu ili da izvodi svoju vježbu samo na jednom dijelu predviđenog prostora (Shema 2.). Kretanje u prostoru može biti pravolinijski ili u raznim krivuljama.



Shema 2. Natjecateljski prostor za vježbanje.

3. ZAKLJUČAK

Sastavljanje koreografije u ritmičkoj gimnastici je kompleksan proces koji uključuje niz predradnji. Prije nego trener pristupi sastavljanju koreografije mora uzeti u obzir karakter gimnastičarke, njezine motoričke sposobnosti, stupanj savladanosti tehničkih elemenata i njezinu izražajnost. Nakon toga pristupa odabiru glazbe, te daje mogućnost gimnastičarki da izrazi svoje ideje i doživljava glazbu. Trener-koreograf treba poznavati i dobre i loše strane gimnastičarke tako da može istaknuti njezine kvalitete i prikriti eventualne nedostatke poštujući sve principe i zakonitosti koreografiranja. Također je važno da natjecateljska vježba dobro izgleda iz bilo kojeg kuta gledišta, te da se maksimalno iskoristi cijeli natjecateljski prostor.

4. LITERATURA

1. Code of Points 2008. Retrieved on March, 11, 2010. from www.fig-gymnastics.com.
2. Jastremskaia N., Titov Y. (1999.). Rhythmic gymnastics. Human kinetics.
3. Srhoj Lj., Miletić Đ. (2000.). Povezanost nekih motoričkih sposobnosti i uspjeha u ritmičkoj gimnastici i plesu. Zbornik radova 10. Ljetne škole pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske. 2000., str. 143 – 145.
4. Wolf-Cvitak, J. (2004.). Ritmička gimnastika. Zagreb: Kugler, Udžbenici Sveučilišta u Zagrebu.