

PRIMJENA GIMNASTIČKIH ELEMENATA U TRENINGU ZA RAZVOJ KOORDINACIJE KOD GIMNASTIČARA I OSTALIH SPORTAŠA

Mario Možnik, Tomislav Krističević
Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

UVOD

Koordinacija je sposobnost upravljanja pokretima cijelog tijela ili dijelova lokomotornog sustava (Bompa, 2006.). Važnost stupnja razvijenosti koordinacije kod sportaša očituje se i u položaju koordinacije u jednadžbama specifikacije u brojnim sportovima. Posebno je to istaknuto kod kompleksnijih sportova (koordinacija vlastitog tijela u prostoru), te kod sportova gdje je nužna kontrola nekog sportskog rekvizita (manipulacija s predmetima).

Koordinacija predstavlja vrlo složenu motoričku sposobnost koja se najbolje i najlakše razvija tijekom predškolskog i mlađeg školskog doba, nešto teže u pubertetu zbog velikih i relativno naglih promjena u lokomotornome sustavu, dok se u zreloj dobi vrlo slabo može utjecati na razvoj te motoričke sposobnosti. Bez obzira na te senzitivne faze, vrlo važno je da se koordinacija razvija kontinuirano kroz sve razvojne faze, a pogotovo u pubertetu.

Na razvoj koordinacije utječemo na dva načina: učenjem novih struktura kretanja ili izvođenjem poznatih struktura kretanja, ali u izmijenjenim uvjetima. Koordinaciju možemo razvijati izvođeci vježbe sa vlastitim tijelom bez rekvizita, ali možemo uključiti i rekvizite u vježbe kako bi dodatno utjecali na razvoj koordinacije, pogotovo one specifične.

Naime, postoje dvije vrste koordinacije, opća i specifična. Opća koordinacija se može definirati kao ona koja je u svim sportovima podjednako zastupljena i razvija se na sličan način. S druge strane specifična koordinacija razvija se u svakom sportu drugačije, ovisno o vrsti sporta, a uglavnom uključuje specifične uvjete i rekvizite koji se koriste u određenom sportu. Kada je riječ o sportskoj gimnastici, za razvoj opće koordinacije prevladavaju vježbe koje se izvode vlastitim tijelom koristeći ponekad pomoćne sprave, dok se kod razvoja specifične ko-

ordinacije uključuju i rekviziti poput gimnastičkih sprava ili trenažera.

Razvoj koordinacije povezan je i sa razvojem ostalih motoričkih sposobnosti. Zato je vrlo važno tijekom razvoja koordinacije ne zanemariti i razvoj brzine, snage, fleksibilnosti, i izdržljivosti. U gimnastici je specifičan paralelni razvoj motoričkih sposobnosti (uključujući i koordinaciju) i motoričkih znanja

Vježbe za razvoj koordinacije jako se razlikuju u određenim razvojnim fazama pa tako djeca koja su "tek prohodala" pa sve do polaska u školu koordinaciju razvijaju kroz igru i zabavu, a prevladava razvoj opće koordinacije, dok se kasnije postepeno ubacuju vježbe koje zahtijevaju višu razinu koncentracije i fizičke spremnosti i prevladavaju vježbe za razvoj specifične koordinacije.

Sa razvojem koordinacije nikada nije prerano za početi. Reklo bi se da tu vrijedi načelo – što ranije to bolje. Isto načelo vrijedi i za sportsku gimnastiku, neovisno o tome da li je cilj vrhunski rezultat ili tzv. rekreacija za djecu predškolske i rane školske dobi. Gimnastika, uvažavajući različite kriterije za klasifikaciju sportskih grana, spada u skupinu konvencionalnih sportova jer sadrži estetski oblikovane i koreografski postavljene acikličke kretne strukture koje se izvode najčešće u standardnim uvjetima. Posebnost sportske gimnastike je i činjenica da je to individualni sport u koji se djeca mogu uključiti u razne oblike treninga već sa tri godine života, što nije slučaj sa većinom drugih sportova.

U nastavku slijedi primjer pojedinih gimnastičkih elemenata koji se mogu primijeniti s ciljem razvoja koordinacije. Podijeljene su na vježbe koje mogu izvoditi sportaši koji gimnastičke programe koriste samo kao dopunske vježbe za razvoj koordinacije i na zahtjevnije, specifične motoričke zadatke koje izvode gimnastičari u vrhunskom programu.

Predškolska dob: 2 – 6 godina

U ovoj dobi djeca se teško motiviraju na izvođenje zadatka ukoliko im to ne predstavlja određenu zabavu, a koncentracija im traje relativno kratko te se sadržaji moraju često izmjenjivati. Upravo zato u tom periodu veliku ulogu u razvoju koordinacije, ali i ostalih motoričkih sposobnosti imaju poligoni sa raznovrsnim motoričkim zadacima.

Broj motoričkih zadataka u poligonu mora biti optimalan. Ukoliko je previše zadataka djeca se prema kraju poligona umaraju, a kvaliteta izvođenja zadataka opada. Samim time i razvijanje koordinacije je usporeno. S druge strane, ako je premalo zadataka u poligonu, djeci takav poligon vrlo brzo dosadi, dolazi do pada koncentracije i razvoj koordinacije opet se usporava. Sa starosti djece kompleksnost zadataka u poligonu se povećava isto kao i broj zadataka u poligonima. Zadatci koji se pojavljuju u takvim poligonima mogu biti:

Stav (stoj) na lopaticama ("svijeća")

Hodanje u uporuzi za rukama: naprijed, nazad, bočno

Hodanje u uporuzi pred rukama: naprijed, nazad, bočno

Kotrljanje: u obje strane

Kolut naprijed sa povišenja

Kolut nazad sa povišenja

Hodanje u uporuzi po švedskoj klupi

Prebacivanje nogu u uporuzi preko švedske klupe

Različiti naskoci na povišenja

Različiti saskoci sa povišenja na mekane strunjače

Kolut naprijed na ravnoj podlozi

Kolut nazad na ravnoj podlozi

Kolut naprijed na pružene noge

Kolut nazad na pružene noge

Premet strance

Jednostavniji skokovi na malom trampolinu

Jednostavniji skokovi na velikom trampolinu

Gore navedeni elementi s prvo uče kao zasebni elementi, a kasnije s porastom kvalitete usvojenošću se uključuju u poligone. U navedenom periodu u sportskoj gimnastici se provodi i prva selekcija, te se kod one djece koja se usmjeravaju u vrhunsku gimnastiku inzistira na tehnički iznimno kvalitetnim izvedbama elemenata.

Školska dob: 6 – 10 godina

U ovom periodu više nije potrebno vježbe za razvoj koordinacije postavljati u poligonu, nego se mogu izvoditi i zasebno.

Stoj na glavi

Stoj na rukama

Stoj na rukama u kolut naprijed

Kolut nazad kroz stoj na rukama

Premet strance

Premet strance s okretom (rondat)

Premet naprijed na jednu nogu

Premet naprijed na dvije noge

Premet nazad

Leteći kolut

Salto naprijed

Salto nazad

Salto naprijed sa okretom oko svoje osi

Salto nazad sa okretom oko svoje osi

Različiti preskoci preko sprava za preskok (kozlič. švedski sanduk, konj za preskok)

Kompleksniji skokovi sa malog trampolina

Kompleksniji skokovi na velikom trampolinu

Školska dob: 11– 18 godina

U ovom periodu dolazi do zastoja u razvoju koordinacije pa čak i do opadanja te motoričke sposobnosti kod velikog broje djece što je direktno povezano s fazom ubrzanog rasta i razvoja.

Stoj na rukama s okretima

Stoj na rukama u kolut naprijed na pružene noge

Kolut nazad kroz stoj na rukama sa pruženim nogama

Povezani premeti na jednu pa na dvije noge

Salto naprijed pruženi

Salto nazad pruženi

Dvostruki salto naprijed

Dvostruki salto nazad

Salto naprijed sa dvostrukim okretom oko svoje osi

Salto nazad sa dvostrukim okretom oko svoje osi

Različiti preskoci preko sprava za preskok (kozlič. švedski sanduk, konj za preskok)

Kompleksniji skokovi sa malog trampolina

Kompleksniji skokovi na velikom trampolinu

Nabrojani gimnastički elementi, pred vježbe koje se koriste u fazi učenja i različite izvedenice tih elemenata, često su primarni sadržaji treninga gimnastike kada se uče novi elementi tehnike. S druge strane ti elementi kada se koriste kao sadržaji u drugim sportovima, s ciljem razvoja koordinacije, ne bi smjeli biti primarni sadržaji nego bi se trebali koristiti u prvom dijelu treninga dok su djeca (sportaši) dovoljno odmorni i koncentrirani. Iznimno je važno da se svi elementi izvode u strogo kontroliranim uvjetima uz kvalitetnu opremu i uz nadzor kvalificirane i educirane osobe.