

UDIO IZDRŽLJIVOSTI KAO JEDNE OD KOMPONENATA KONDIJSKE PRIPREMLJENOSTI U RITMIČKOJ GIMNASTICI

Tihana Ujević¹, Nevia Marinović²

¹Klub ritmičke gimnastike "Leda", Zagreb

²Klub ritmičke gimnastike "Sirena", Zadar

UVOD

Ritmička gimnastika, kao tipičan predstavnik grupacije konvencionalnih sportova iziskuje vrlo specifičan pristup razvoju motoričkih sposobnosti. Koreografski postavljene aciklične strukture kretanja dominiraju ritmičkom gimnastikom, te uvjetuju poznavanje i vrlo preciznu izvedbu mnoštva različitih motoričkih zadataka. Naravno, kao i u svakom drugom sportu, da bi bilo moguće uopće početi sa tehničkim učenjem i usavršavanjem motoričkih zadataka, potrebno je zadovoljiti određeni nivo motoričke pripremljenosti. Ritmička gimnastika zahtijeva nejednaki razvoj motoričkih sposobnosti. Fleksibilnost i koordinacija moraju biti na maksimalnoj razini, dok izdržljivost, snaga i brzina moraju zadovoljiti tek optimalnu razinu koja će omogućiti svrhovito svladavanje postavljenih motoričkih zadataka (Jastrjemskaia i Titov, 1999). Dakle, visoka razina izdržljivosti u ritmičkoj gimnastici ne osigurava uspjeh, međutim, nužna je kao jedna od komponenata kvalitetne kondicijske pripremljenosti te, u konačnici, sportske forme.

STRUKTURA IZDRŽLJIVOSTI U RITMIČKOJ GIMNASTICI

Definicija izdržljivosti kao sposobnosti podnošenja zadanog opterećenja u što dužem vremenu, u ritmičkoj se gimnastici koristi samo u trenažnom procesu. Naime, natjecateljska koreografija traje od 1'15" do 1'30" te s obzirom na aktiviranje energetskih mehanizama tijekom aktivnosti, ritmičku gimnastiku ubrajamo u sport miješanih anaerobno-aerobnih izvora. Dakle, od energetskih procesa najveći udio imaju ipak anaerobni procesi, koje pripisujemo općoj anaerobnoj dinamičnoj izdržljivosti srednjetravnog tipa. Čimbenici koji je određuju su koordinacija (intermuskularna i intramuskularna), brzina kontrakcije, viskoznost mišića i savitljivost (Heimer i Matković, 1997). Za izdržljivost tog tipa karakteristična je i sposobnost oslobađanja velike

količine energije u kratko vrijeme te održavanje visoke radne sposobnosti usprkos dugu kisika. Već pri ovoj tvrdnji potrebno je napomenuti posebnu dinamiku izvođenja natjecateljske koreografije, koja dozvoljava oporavak u nekim dijelovima izvedbe te ne zahtijeva maksimalno iskorištavanje anaerobnih energetskih izvora. Udio anaerobnih i aerobnih procesa tijekom natjecateljske izvedbe okvirno se može opisati omjerima 60:40 u korist anaerobnih, ovisno o tipu i rasporedu koreografski postavljenih struktura unutar same vježbe.

SPECIFIČNA IZDRŽLJIVOST

Osim opće i lokalne izdržljivosti, koja ovisi o ukupno aktiviranoj mišićnoj masi, u ritmičkoj gimnastici mogli bismo govoriti i o specifičnoj izdržljivosti. Specifična izdržljivost može se opisati kao sposobnost izvedbe zadataka različitih intenziteta i produženog trajanja, koji su u skladu sa strukturalnim, biomehaničkim i kinetičkim karakteristikama sportske aktivnosti (Bompa, 2000). U ritmičkoj gimnastici mogli bismo je okarakterizirati i kao sposobnost koja omogućava vježbačici da izvodi natjecateljsku kompoziciju bez pogrešaka u tehnici. Stupanj specifične izdržljivosti ovisi o mnogo faktora, uključujući opću izdržljivost, tehničko majstorstvo, snagu, sposobnost koncentracije i motivaciju. Dobra tehnička pripremljenost, uz usavršenu motoričku izvedbu vlastitim tijelom podrazumijeva i adekvatno baratanje rekvizitom. U prilog tome treba imati u vidu i izdržljivost u izvedbi pojedinačnih pokreta fine koordinacije, kao što su: likovi zmije s trakom, mlinovi s čunjevima...

SENZITIVNI PERIOD ZA RAZVOJ IZDRŽLJIVOSTI

Kako bi bile u mogućnosti postići visoke i najviše rezultate, djevojčice se vrlo rano selekcioniraju i uključuju u programirani trenažni proces. Nažalost, ritmička gimnastika je sport u kojem sportska

Tablica 1. Senzibilne faze za razvoj motoričkih sposobnosti kod djevojčica (prema Jastrjemskaia i Titov, 1999)

Dob vježbačica		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Izdržljivost	Statična izdržljivost	•						•	•	•	
	Dinamična izdržljivost			•	•	•					
	Jak intenzitet			•	•	•		•			
	Prosječan intenzitet		•								

karijera završava vrlo rano, tako da uvjetuje i specijalizaciju u ranoj dobi.

Već u dobi od 9. do 12. godine vježbačice počinju s treningom intenzivne dinamične izdržljivosti, kojem prethodi trening prosječnog intenziteta u dobi od 8 do 9 godina (tablica 1). Najveće povećanje u razvoju statične izdržljivosti događa se u dobi od 13. do 16. godine, kada dolazi do maturacije vježbačica.

METODE RAZVOJA IZDRŽLJIVOSTI

U treningu se dominantno koriste kontinuirana varijabilna metoda i intervalna metoda. U planiranju godišnjeg treninga razvoja izdržljivosti potrebno je poštovati metodička principe razvoja izdržljivosti ovisno o dobnim kategorijama.

Kontinuirana varijabilna metoda najbolje opisuje strukturu natjecateljske koreografije u kojoj se sukcesivno izvode zadani motorički zadaci, ali s varijacijama u brzini izvođenja, odnosno tempu. Dijelovi koreografije koje vježbačica koristi za oporavak ne predstavljaju stanke, već motoričke zadatke sporijeg tempa.

Upotreba kontinuirane varijabilne metode za uvježbavanje i usavršavanje natjecateljske koreografije:

- ponavljanje prve ili druge polovine koreografije 2x u slijedu
- ponavljanje prve ili druge polovine koreografije 3x u slijedu
- ponavljanje prve ili druge polovine koreografije 4x u slijedu
- ponavljanje kompletne koreografije 2x u slijedu
- ponavljanje kompletne koreografije 3x u slijedu

Intervalnu metodu koristimo za uvježbavanje pojedinih segmenata koreografije, određene grupacije tehničkih elemenata tijelom (okreti, ravnoteže, skokovi, pokretljivosti) ili rekvizitom (vijača, обруч, lopta, čunjevi, traka), tako da povežemo određeni broj elemenata u slijedu u cjelinu. To je metoda kojom možemo uvježbavati i usavršavati pojedine di-

jelove koreografije, kako bi ih u sljedećoj fazi mogli povezati u cjelinu.

ZAKLJUČAK

Ritmička gimnastika napredovala je u svakom segmentu - od planiranja i programiranja trenajnih procesa do natjecateljske realizacije. Zahtjevi sporta poprimaju sasvim nove dimenzije koje je potrebno popratiti adekvatnim razvojem motoričkih sposobnosti, što uključuje i izdržljivost kao jednu od komponenata kondicijske pripremljenosti. Međutim, nikako se ne smije zanemariti segment psihičke pripreme vježbačica, koji uvelike utječe na uspješno svladavanje motoričkih zadataka i otpornost na stres u natjecateljskim situacijama. Upravo u razvoju izdržljivosti vrlo su bitne upornost i motivacija, kako bi smanjile pojavljivanje tehničkih pogrešaka i omogućile konstantno djelovanje na gornjoj granici vlastitog talenta i vještina.

LITERATURA

1. Bemben D., Buchannan, T., Bemben, M. i Knehans, A. (2004). Influence of type of mechanical loading, menstrual status, and training season on bone density in young women athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(2), 220-226.
2. Bompa, T. (2000). *Periodization: Theory and Methodology of training*. Kendall/Hunt Publishing Company.
3. Federation Internationale de Gymnastique (2008). *Code of points: rhythmic gymnastics*. Ur. E. Abuzzini. Rhythmic Gymnastics Technical Committee.
4. Heimer, S. i Matković, B. (1997). Sportska fiziologija. U D. Milanović (ur.), Priručnik za sportske trenere (str. 161-244). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
5. Jastrjemskaia, N. i Titov, Y. (1998). *Rhythmic gymnastic*. Champaign, IL: Human Kinetics.
6. Milanović, D. (1997). Osnove teorije treninga. U D. Milanović (ur.), Priručnik za sportske trenere (str. 483-603). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
7. Wolf-Cvitak, J. (2004). *Ritmička gimnastika*. Zagreb: Kugler.