

„GIMNASTIKA ZA SVE“ – „GYMNASTICS FOR ALL“

Kamenka Živčić Marković

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, kamenka.zivcic@kif.hr

Lucija Milčić

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, lucija.milcic@kif.hr

Tomislav Krističević

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, tomislav.kristicevic@kif.hr

Marija Fišter

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, marijad.fishter@hotmail.com

Saša Šolja

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, ssolja@gmail.com

Stručni rad

UVOD

Vrhovno je tijelo gimnastičkog sporta Međunarodna gimnastička organizacija (*Federation Internationale de Gymnastique*, skraćeno *FIG*), izvorno nazvana Europska gimnastička organizacija (*European Federation of Gymnastics*, skraćeno *EFG*). Ona kontrolira i propisuje osnovna pravila sporta. Osnovana je 23. srpnja 1881. godine u Liegeu (Belgija). Danas je smještena u švicarkom gradu Lausannei. Za osnivanje Međunarodne gimnastičke organizacije zaslužan je Nicolas Cupérus (1842. – 1928.) koji je sam projekt začeo kao: „viziju gimnastike bez natjecanja“ (Fišter, 2015; Živčić Marković i Krističević, 2017). Gimnastičkoj organizaciji bila je potrebna radna i potporna cjelina većeg broja ljudi, veća i snažnija institucija koja bi koordinirano ostvarivala zacrtane zadatke i ciljeve, a istovremeno omogućila širenje gimnastike u druge zemlje, ne samo Europe nego i cijeloga svijeta. Svoj vrhunac dosegla je 1897. godine sa 17 zemalja članica. Njihov je novi izazov bio stvoriti strukturu i okosnicu u kojoj bi mladi sportski savez zemalja, istomišljenika gimnastičkog sporta, mogao napredovati i doživjeti procvat. U nadležnosti se FIG-e nalazi sedam gimnastičkih sportova:

- ženska sportska gimnastika (WAG — Women’s Artistic Gymnastics)
- muška sportska gimnastika (MAG — Men’s Artistic Gymnastics)

- ritmička gimnastika (RG — Rhythmic Gymnastics)
- trampolin (TRA — Trampolining)
- akrobatska gimnastika (ACRO — Acrobatic Gymnastics)
- aerobna gimnastika (AER — Aerobic Gymnastics)
- „gimnastika za sve” (GfA — Gymnastics for All)

Tijekom razvoja i napretka gimnastičkog sporta nametnuli su se strogi kriteriji u pravilima natjecanja i procjeni kvalitete gimnastičara. Zbog toga se onemogućilo velikom broju vježbača i entuzijasta bavljenje i natjecanje u gimnastičkim sportovima. No, i dalje egzistira jedan oblik i način gimnasticiranja koji dopušta svima da iskušaju svoja gimnastička znanja i vještine bez obzira na dob, spol, tjelesne sposobnosti i predznanje, a naziva se „gimnastika za sve“ (*Gymnastics for All*). Ona nije natjecateljskoga karaktera, nego je njezin osnovni cilj prihvaćanje različitosti te stvaranje prijateljstva. Postoji niz posebnih disciplina koje su prilagođene svim vježbačima kao i osobama s invaliditetom. „Gimnastika za sve“ nudi aktivnosti koje su prije svega zabavne te potiču kreativnost, dobro raspoloženje i zdrav način života. Prikaze svojih vještina vježbači – gimnastičari prezentiraju na Gimnaestradama koje se širom svijeta održavaju svake četiri godine.

„Gimnastika za sve“ je zasebna sportska grana, ravnopravna članica Međunarodne gimnastičke organizacije, a može se okarakterizirati kao temelj svih gimnastičkih sportova, ali i sportova općenito.

RAZVOJ „GIMNASTIKE ZA SVE“

Povijesno, „gimnastika za sve“ razvila se iz švedskog gimnastičkog sustava koji je inicirao i vodio Pehr Henrik Ling (1776. – 1839.). Sprave koje je Ling konstruirao, kao što su: švedski stol, švedski sanduk, švedska klupa, švedske ljestve, vrlo često se primjenjuju u trenažnim i natjecateljskim programima „gimnastike za sve“. Također, Lingova ideologija, koja se protivila sustavu rangiranja, nagrađivanja i natjecanju, a usmjerena davanju prednosti svakodnevnim manje zahtjevnim tjelesnim aktivnostima primijenjenima svima, osnovna je ideja vodilja „gimnastike za sve“. Lingova gimnastika opisana je pomoću tri para suprotnih pojmova (Meckbach , Lundquist Wanneberg, 2011)

- amaterizam – elitizam
- individualizam – kolektivizam
- skromnost – ambicija.

Njihova značajnost je u tome što je vježbanje bilo omogućeno svima, bez obzira na spol i dob. Glavni cilj vježbanja bilo je unapređenje zdravlja, ali i morala kao skupa

nepisanih pravila, običaja, navika i normi koje su prihvaćene u životu neke zajednice i čime su regulirani međuljudski odnosi. Pojedinač je djelovao kao dio grupe i nije bilo dozvoljeno isticanje od ostalih, posebno biti bolji na štetu drugih, već je bilo važno naučiti kako se „vratiti korak unatrag“ za opće dobro (Jajčević, 1997). Danas su to glavne smjernice „gimnastike za sve“.

OSNOVNI CILJEVI „GIMNASTIKE ZA SVE“

Tehnički odbor „gimnastike za sve“ (*Technical Committee of Gymnastics for all*) najvažnije je stručno tijelo Međunarodne gimnastičke organizacije. On se bavi izradom plana i programa rada „gimnastike za sve“, izobrazbom i unapređenjem stručnoga kadra, organizacijom različitih događaja i festivala te njezinom promocijom. Povećanjem svijesti o važnosti tjelesnog vježbanja i njegovog značaja za zdravlje, tehnički odbor nastoji značajno povećati kvalitetu i broj nacionalnih organizacija koje sudjeluju u ovoj sportskoj grani, nudeći im suradnju u pružanju savjeta, informacija, usluga i druge pomoći. Nadalje se zalaže za povećanje broja aktivnih sudionika kojima bavljenje gimnastikom daje mogućnost za samostalno vježbanje tijekom cijelog života, a ne zahtijeva niti ne potiče ranu identifikaciju, odabir ili specijalizaciju gimnastičara. Bavi se promicanjem moralnih i duhovnih vrijednosti, dobrobiti gimnastike, njezinog utjecaja na zdravlje, sigurnost, sreću i prosperitet pojedinca ili grupe. Savjetovanjem ostalih članica Međunarodne gimnastičke organizacije, tehnički odbor „gimnastike za sve“ kreira programe primjerene za određene skupine vježbača, obzirom na starosnu dob, spol, motoričke sposobnosti i predznanja te kvalitete zdravstvenog statusa, a pri čemu se služi aktualnim spoznajama o međunarodnim trendovima i analizama razvoja gimnastičkog sporta u svijetu. Dobra komunikacija između nacionalnih saveza omogućava planiranje i organizaciju gimnastičkih festivala, dinamiku i razvoj gimnastike, bez diskriminacije bilo koje vrste. Tehnički odbor se bavi promatranjem i praćenjem interesa te aktivno pridonosi razvoju Međunarodne gimnastičke organizacije.

Filozofija „gimnastike za sve“ temelji se na sustavu “4F” (Meckbach, Lundquist Wanneberg, 2011):

- Fun (zabava)
- Fitness (tjelesna sposobnost)
- Fundamentals (osnove)
- Friendship (prijateljstvo)

Osnovna zamisao „gimnastike za sve“ čine, prije svega zabava i prijateljstvo vježbača primjerenog tjelesnog zdravlja. Njezina važnost je u promoviranju gimnastičkog sporta, kako u periodu treninga tako i na gimnastičkim susretima na

kojima vježbači dijele uvjerenja, nazore i ideje, učeći jedni od drugih. U programu „gimnastike za sve“ može se pronaći mnoštvo različitih vježbi koje su prilagođene trendovima te prate razvoj i pojavu novih sportova. Nju ne čine samo vježbači koji sudjeluju na festivalima već i treneri, organizatori, volonteri, gledatelji, entuzijasti i svi obožavatelji gimnastičkog sporta.

Tehnički odbor „gimnastike za sve“ nastoji povećati kvalitetu i broj nacionalnih organizacija sudionika prvenstveno na način poticanja svijesti o važnosti tjelesnog vježbanja, nudeći im suradnju u pružanju informacija, savjeta, podrške i materijalnih sredstava. Opseg djelatnosti tehničkog odbora „gimnastike za sve“ ima različite vrste zanimanja i poslovanja, a odnose se na strategiju razvoja i obrazovanje, događanja (festivali i natjecanja), marketing i aktivnu komunikaciju stvarajući što bolje protočnosti informacija među članicama.

Tehnički odbor se nadalje zalaže za povećanje aktivnih sudionika kojima bavljenje gimnastikom daje mogućnost za samostalno cjeloživotno vježbanje.

„Gimnastika za sve“ i u današnje doba ostvaruje želju i ideju osnivača Međunarodne gimnastičke organizacije, Nicolasa Cupérusa, koji je smatrao da će natjecanje biti suvišno, a najveća nagrada za vježbača bit će zavidna razina motoričkih sposobnosti, kvalitetan život i dobar zdravstveni status. Iako je već u prvim godinama 20. stoljeća održano prvo svjetsko prvenstvo u gimnastici (1903. godine u Antverpu, Belgija), čime gimnastika postaje natjecateljski sport, Cupérov ideal nije bio zaboravljen već je realiziran u obliku Gymnaestrade. Sve aktivnosti koje se provode u „gimnastici za sve“ sadrže elemente različitih natjecateljskih gimnastičkih sportova. Vježbe se razlikuju po zahtjevnosti, odnosno, neke vježbe su sastavljene od osnovnih gimnastičkih elemenata kao što su kolut naprijed, premet strance, uzmah i sl., dok su neke vježbe sastavljene od duplih ili trostrukih salta, ali po principu vrednovanja sve se jednako ocjenjuju.

FESTIVALI „GIMNASTIKE ZA SVE“

Preteča svih gimnastičkih festivala bio je festival održan 1832. godine u Aarau u Švicarskoj. Tijekom 20. stoljeća svi veliki nenatjecateljski gimnastički festivali održavali su se u Europi. Prvi među njima je bio tzv. Lingiad koji se održao 1939. godine u Stockholmu, a temeljio se na načelima Lingove gimnastike. Festival je privukao 7399 sudionika iz 12 zemalja. Suvremenici su opisivali Lingiadu kao trijumf za gimnastiku, jer je taj susret omogućavao da se svi gimnastički entuzijasti, idealisti i obožavatelji iz cijelog svijeta nađu na istom mjestu te međusobno razmjenjuju gimnastička znanja i iskustva. Festival je omogućavao sudionicima doživljaj usporediv onim s Olimpijskih igara. Na sastanku održanom u Baselu 1950. godine, nizozemski delegat *Johannes Heinrich François Sommer* osmislio je ime za ovaj nenatjecateljski gimnastički festival, te se od tada naziva World Gimnaestrada.

„Gymna“ dolazi od riječi gimnastika, „estrada“ – riječ za pozornicu na kojoj se izvode vježbe, i „strada“ – označava put razvoja gimnastike. Prva Gimnaestrada (tablica 1) održana je u Rotterdamu 1953. godine i odonda se održava svake četiri godine. Cilj je Gimnaestrade poštovanje vrijednosti i raznolikosti, poticanje potrebe za kretanjem i tjelesnom aktivnošću s ciljem uspostave što bolje fizičke spremne, promicanje zdravog načina života te spajanje i razvijanje što bolje komunikacije ljudi različitih kulturnih sredina. Važnu ulogu u realizaciji nastupa ima izrada dresova i kostima, ali i izrada i postavljanje scene koja pruža priliku gledateljima da se usredotoče na detalje koji predstavljaju nacionalnu i kulturnu baštinu pojedine zemlje. Kako bi gledateljima što bolje dočarali i približili tematiku nastupa, gimnastičari osim sprava i pomagala, koje je odobrio FIG, koriste i različite rekvizite, glazbenu pratnju i osvjetljenje posebno izrađeno u tu svrhu (FIG, 2015). „Gimnastika za sve“ rasprostranjena je diljem svijeta, a svoje mjesto u sportu zauzima i u Europi, gdje okuplja više od 10 milijuna aktivnih gimnastičara.

Tablica 1. Popis Gimnaestrada (FIG, 2015)

Rb.	Mjesto održavanja	Godina održavanja	Broj gimnastičara	Broj organizacija
1.	ROTTERDAM	1953.	5 000	14
2.	ZAGREB	1957.	6 000	17
3.	STUTTGART	1961.	10 000	16
4.	BEČ	1965.	15 000	26
5.	BASEL	1969.	9 600	28
6.	BERLIN	1975.	10 500	19
7.	ZURICH	1982.	14 200	22
8.	HERNING	1987.	17 300	26
9.	AMSTERDAM	1991.	18 400	30
10.	BERLIN	1995.	19 200	34
11.	GOTHENBURG	1999.	20 800	37
12.	LISABON	2003.	21 600	45
13.	DORNBIRN	2007.	21 158	53
14.	LAUSANNE	2011.	19 100	55
15.	HELSINKI	2015.	21 000	53

Priručnik „Gimnastike za sve“ sastoji se od propisa, pravila i uputa za organizaciju Gimnaestrade (FIG, 2015). Njezina provedba se uređuje pravilima i sporazumom koji potpisuju organizator i Međunarodna gimnastička federacija.

Svjetska Gimnaestrada, uz ceremonije svečanog otvaranja i zatvaranja sadrži: izvedbu grupnih vježbi, izvedbu vježbi velikih grupa, večer predstavljanja država i edukativne skupove.

Izvedba grupnih vježbi je osmišljena kao prikaz raznolikosti i široke lepeze mogućnosti izvođenja gimnastičkih elemenata. Grupe se sastoje od minimalno 10 gimnastičara, a vježbe se izvode tri puta u trajanju do 15 minuta. Grupne vježbe se izvode u zatvorenom prostoru, dimenzija 20 x 20 metara. Za razliku od njih, vježbe velikih skupina gimnastičara se sastoje od minimalno 200 vježbača, također se izvode tri puta u trajanju do 15 minuta, ali na otvorenom prostoru veličine oko 7000 m². Dvije ili više članica mogu se udružiti u jednu veliku grupu te vježbu izvesti zajedno.

Posebna značajnost pridaje se edukativnim skupovima koji se održavaju u dvoranskom prostoru, posebno prilagođenom za tu svrhu. Skup obuhvaća teorijski i praktični dio s odabranim temama za gimnastičare i za trenere. Osnovna svrha im je da se kroz prezentacije, rasprave i izložbe razmjene ideja, informacije i znanja.

ZAKLJUČAK

„Gimnastika za sve“ gimnastička je grana sporta koja spaja sve gimnastičke sportove. Omogućava ujedinjenje zasebnih sportova, povećava broj aktivnosti kojima se gimnastičari mogu baviti, a time i broj gimnastičara koji mogu sudjelovati. Ova sportska grana je rasprostranjena diljem svijeta, a u nekim europskim zemljama, kao što su Velika Britanija, Švicarska i Australija, izrazito je popularna. U Republici Hrvatskoj, „gimnastika za sve“ u tome obliku ne postoji, već se ostvaruje u vidu rekreativnih programa za djecu i odrasle, npr. u ženskoj i muškoj sportskoj gimnastici, ritmičkoj gimnastici i različitim vrstama plesa. Sportska aerobika je više zastupljena kao predmet tjelesne i zdravstvene kulture na sveučilištu, dok se akrobatika i skokovi na trampolinu koriste isključivo kao dopunske vježbe u sportskoj gimnastici, skokovima u vodu i ostalim sportovima koji zahtijevaju izvođenje akrobatskih elemenata. Posebnost ove gimnastičke grane je njezin nenatjecateljski i zabavan karakter, koji omogućuje kreativno i umjetničko izražavanje, unapređuje zdravlje i motoričke sposobnosti. Dobra komunikacija, stjecanje prijateljstava i znanja, prihvaćanje različitosti i poštovanje drugačijeg, temeljni su principi „gimnastike za sve“. Njezina je najveća vrijednost da je svima omogućila bavljenje gimnastičkim sportovima.

LITERATURA

1. FIG. (2015). Gymnastics for all. /on line/. S mreže skinuto 14. rujna 2015. godine s adrese <http://www.fig-gymnastics.com/site/index.php>
2. FIG. (2015). Gymnastics for all regulations. /on line/. S mreže skinuto 29. kolovoza 2015. godine s adrese www.fig-gymnastics.com
3. Fišter, M. (2015). „Gimnastika za sve“ – članica Međunarodne gimnastičke federacije. (Diplomski rad, Sveučilište u Zagrebu). Zagreb: Kineziološki fakultet, Sveučilište u Zagrebu.
4. Jajčević, Z. (1997). *Kratka povijest tjelesnog vježbanja i športa*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilište u Zagrebu.
5. Meckbach, J., Lundquist Wanneberg, P. (2011). The World Gimnaestrada – a non-competitive event. The concept “Gymnastics for all” from the Perspective of Ling Gymnastics. *Scandinavian Sport Studies Forum*, 2, 99-118.
6. Živčić Marković, K. i Krističević, T. (2017). *Osnove sportske gimnastike*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.