

SPORTSKA GIMNASTIKA

DEFINICIJA I PODJELA SPORTSKE GIMNASTIKE

dr. sc. Muhamed Tabaković, redovni profesor

e-mail: muhamed.tabakovic@gmail.com

DEFINICIJA I PODJELA SPORTSKE GIMNASTIKE

Definicije su uglavnom opisnog karaktera u kojima se na vrlo sličan način pojašnjavaju glavne osobine sporta. Pretpostavlja se da pojam gimnasticiranja potiče još iz stare Grčke.

DEFINICIJA I PODJELA SPORTSKE GIMNASTIKE

Grci su iz riječi *gymnos* (gol; vježbati gol), prostor za vježbanje imenovali *gymnasion*, a svakodnevno vježbanje zvali su *gymnastike*.

DEFINICIJA I PODJELA SPORTSKE GIMNASTIKE

Iz cjelokupnog procesa tjelesnog vježbanja, porijeklo naziva sportska gimnastika proizlazi iz opšteg pojma **gimnastike i gimnasticiranja.**

DEFINICIJA I PODJELA SPORTSKE GIMNASTIKE

„Gimnastika“ način vježbanja koji od vježbača zahtjeva i razvija snagu, ravnotežu i agilnost, a može se izvoditi na ili sa spravama.

DEFINICIJA I PODJELA SPORTSKE GIMNASTIKE

„Gimnasticiranje“ vještina izvođenja gimnastičkih vježbi. (Goodbody, 1983. prema Aykroyd, 1986); ili još prostija definicija koja pod gimnastikom podrazumijeva „vježbanje tijela da ostane ili postane gipko i skladno“ (Anić, 2004); „sustavno vježbanje tijela“ (Anić, 2010).

DEFINICIJA I PODJELA SPORTSKE GIMNASTIKE

Pod pojmom **gimnastika** najčešće se podrazumijeva sistem posebno odabranih tjelesnih vježbi i metodičkih postupaka kojima je prvenstveni cilj skladan tjelesni razvoj i usavršavanje kretnih sposobnosti, jačanje zdravlja, postizanje okretnosti, snage, brzine pokreta, izdržljivosti (Vazzas, 1975).

DEFINICIJA I PODJELA SPORTSKE GIMNASTIKE

Pod širim pojmom **gimnastike** misli se na sport u kojem sportaši (gimnastičari), izvode akrobatske vještine na gimnastičkim spravama ili sa gimnastičkim rekvizitima.

DEFINICIJA I PODJELA SPORTSKE GIMNASTIKE

Kada se kaže **gimnastika**, bez obzira što se taj pojam odnosi na nekolicinu srodnih sportskih grana (kao što su na primjer: ritmička gimnastika, akrobatika, trampolin, aerobika); najčešće se misli na **sportsku gimnastiku**.

DEFINICIJA I PODJELA SPORTSKE GIMNASTIKE

Jedna od formalnih definicija **sportske gimnastike** je da je individualni sport u kojem vježbači izvode propisane akrobatske elemente na gimnastičkim spravama, a za čiju izvedbu, od motoričkih sposobnosti, je potrebna snaga, ravnoteža i koordinacija (Wikipedia, 2013).

DEFINICIJA I PODJELA SPORTSKE GIMNASTIKE

Krajem 19. stoljeća **sportska gimnastika** se izdvaja u zasebnu, takmičarsku granu sporta gdje svojom pojavom na prvim modernim Olimpijskim igrama (1896. godine u Atini) stvara osnove za daljnji razvoj i nadogradnju te definiše osnovne postavke i obilježja.

DEFINICIJA I PODJELA SPORTSKE GIMNASTIKE

Prvenstveno se treba naglasiti da je **sportska gimnastika** sportska grana koja se sastoji od niza raznovrsnih gimnastičkih elemenata i njihovih kombinacija, specifičnih za svaku gimnastičku disciplinu, koje vježbač savladava s ciljem povezivanja u skladnu cjelinu pod nazivom gimnastička vježba.

DEFINICIJA I PODJELA SPORTSKE GIMNASTIKE

Sportska gimnastika je takmičarska grana gimnastike u kojoj pojedinci - vježbači izvode gimnastičke vježbe u trajanju od 45 do 90 sekundi na različitim spravama gimnastičkog višeboja, a na preskoku u trajanju svega nekoliko sekundi (4-5 sekundi) (FIG, 2014).

DEFINICIJA I PODJELA SPORTSKE GIMNASTIKE

Sportska gimnastika je sportska grana koju karakteriše višebojsko takmičenje te raznolikost vježbi (misleći na gimnastičke elemente i opšte pripremne vježbe – razgibavanja i zagrijavanja), metodičkih postupaka učenja kao i kompleksan sistem takmičenja, koje se primjenjuju, izvode i dijele na: vježbe na spravama, vježbe na tlu, preskoke i vještine kretanja na pomoćnim spravama (Ilić, 1980).

DEFINICIJA I PODJELA SPORTSKE GIMNASTIKE

Sportska gimnastika uvrštava se u skupinu konvencionalno – estetskih sportskih aktivnosti. Ova skupina aktivnosti sadrži estetski oblikovane i koreografski postavljene aciklične strukture kretanja koje se najčešće izvode u standardnim uvjetima (ali može i u varijabilnim uvjetima) (Milanović, 2009; Milanović, 2013).

DEFINICIJA I PODJELA SPORTSKE GIMNASTIKE

Obzirom da su strukture gibanja koje se izvode u gimnastici (gimnastički elementi i vježbe) u osnovi su složenije strukture kretanja koje je moguće razdijeliti na više faza, sportska gimnastika pripada skupini acikličkih sportova. Njihova osnovna karakteristika je da se pri savladavanju prostora vlastitim tijelom aktivnosti izvode u standardnim formama uz poštovanje biomehaničkih zakonitosti (Milanović, 2009; Milanović, 2013).

DEFINICIJA I PODJELA SPORTSKE GIMNASTIKE

Prema vrsti i trajanju intenziteta aktivnosti gimnastika se uvrštava među anaerobne sportove. Karakteristično je visokog intenziteta s trajanjem aktivnost između 20 i 120 sekundi (vježbe na spravama) i vrlo visokog maksimalnog intenziteta, s trajanjem aktivnosti do 30 sekundi (preskoci).

DEFINICIJA I PODJELA SPORTSKE GIMNASTIKE

Sportska gimnastika se ukratko može definisati kao grana sporta u kojoj se estetski oblikovane acikličke kretne strukture vrednuju prema unaprijed propisanoj konvenciji gibanja definisanoj Bodovnim pravilnikom za ocjenjivanje propisanim od strane Međunarodne gimnastičke federacije (Živčić, 2000).

DEFINICIJA I PODJELA SPORTSKE GIMNASTIKE

Prema propisanim pravilima, vrednovanje kvaliteta vrši se na osnovu tri faktora pri čemu uspješnost izvođenja zavisi od njihove međusobne povezanosti:

1. amplitudi kretanja centra težišta tijela - definiše tehničku komponentu;
2. amplitudi između pojedinih segmenata tijela - definiše tehničku i estetsku komponentu;
3. prostorno - vremenskoj usklađenosti kinematičkih pokazatelja tokom izvođenja - definišu estetsku i funkcionalnu komponentu.

DEFINICIJA I PODJELA SPORTSKE GIMNASTIKE

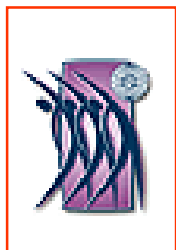
FIG donosi pravila za ocjenjivanje, poznata pod nazivom Bodovni pravilnik („*Code of Point*“) kojim se reguliše način procjene kvalitete izvođenja pojedinih gimnastičkih elemenata i vježbi na gimnastičkim takmičenjima.

U njezinoj nadležnosti nalazi se šest (sedam) gimnastičkih sportova:

DEFINICIJA I PODJELA SPORTSKE GIMNASTIKE

- Sportska gimnastika (GG - General Gymnastics Committee)
- 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)

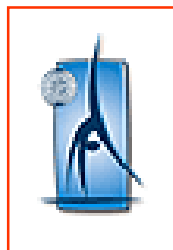
DEFINICIJA I PODJELA SPORTSKE GIMNASTIKE



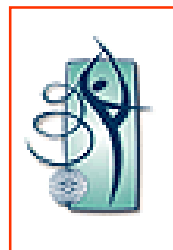
**Opšta
gimnastika**



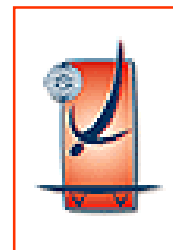
**Muška
sportska
gimnastika**



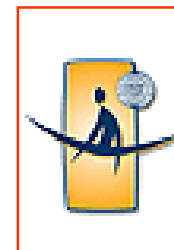
**Ženska
sportska
gimnastika**



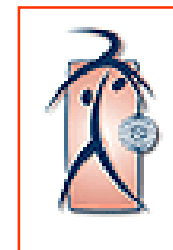
**Ritmička
gimnastika**



**Skokovi na
trampolini**



**Sportski
aerobik**



**Sportska
akrobatika**