

SPECIFIČNOSTI METODIKE OBUČAVANJA NA TRAMPOLINI

Skokovi sa malog elastičnog stola i skokovi na velikom elastičnom stolu razlikuju se od skokova na drugim spravama po tehnici izvođenja i u odnosu na sigurnost koja je neophodna da bi se vežbač obezbedio od povređivanja.

Kada je u pitanju mali elastični sto, onda vežbača treba naučiti da naskače na mali elastični sto i obezbediti mu obavezno čuvara koji će, u zavisnosti od vrste skoka, biti na određenom mestu. Potrebno je, znači, obezbediti vežbača i isključiti svaku mogućnost za povređivanje.

Potrebno je, isto tako, obezbediti mesto doskoka. To znači da treba postaviti potreban broj mekih (sunderastih) strunjača na mestu na kome će vežbači vršiti prizemljenje.

Kada je u pitanju veliki elastični sto, potrebno je navikavati vežbača na sledeće:

- a) da se pravilno penje na veliki elastični sto. Na sto se ne naskače, već se neposredno sa rama (okvira) iskorači na mrežu. Kasnije će vežbač uz pomoć koluta napred moći da stupa direktno na mrežu. U svakom slučaju vežbač ne sme da gazi na gumene rastezače ili federe;
- b) silaženje sa elastičnog stola treba da bude uz pomoć upiranja rukama o ram. Skakanje na tle pri silaženju je veoma opasno kada su u pitanju početnici i može dovesti do ozbiljnijih povreda;
- c) vežbač se navikava za kretanje po spravi preko sledećih vežbi;
 - hodanje po mreži,
 - poskoci na mreži,
 - koluti nazad i napred na mreži,
 - iz uspravnog (stojećeg stava) pad nazad sa potpuno opruženim telom i glavom neznatno sklonjenom ka grudima,
 - poskoci s noge na nogu,
 - poskoci u kleku,
 - poskoci iz upora čučućeg;
- d) ne treba dozvoljavati vežbaču da se na spravi nalazi duže od 30 sekundi, (važi za početnika);
- e) ne treba dozvoliti vežbaču da izvodi vežbe za koje nije spreman;
- f) broj vežbača u jednoj vrsti (odelenju) ne treba da bude veći od osam.

Što su vežbači sposobniji i boljeg kvaliteta njihov broj treba smanjivati.

U praksi se pokazalo da svaki skok treba najpre savladati u potpunosti (sa pripremnim vežbama koje su predviđene), a zatim treba postepeno povećavati amplitudu kretanja i visinu skoka. Pri tome se najpre ovlada osnovnim kretnjama, a zatim se usavršavaju pojedinosti. To znači da se u prvim pokušajima ne obraća pažnja na položaj vežbačevog tela u vazduhu i visinu skoka, već se vodi računa o tome da li je vežbač pravilno ovladao osnovnim kretnjama. Tek posle toga se obraća pažnja na visinu leta i položaj vežbačevog tela u vazduhu.

U početnoj etapi obučavanja najvažnije je da vežbač otkloni strah (zaštitnu reakciju) koji je u vezi sa nepoznavanjem osobina sprave i položaja tela, odnosno uslova rada, a zatim da usvoji osnovnu tehniku koja je specifična za ovu granu sporta.

Osnovni didaktički principi koji se primenjuju pri obučavanju na elastičnom stolu potpuno su istovetni sa principima koji važe kada je u pitanju obučavanje u sportskoj gimnastici.

Metode obučavanja, koje se primenjuju prilikom obučavanja vežbi na elastičnom stolu, jesu analitička i sintetička. Koja će se metoda primeniti zavisi od vežbe koja se obučava (uzajamna povezanost i isprepletanost obeju metoda je slična kao u sportskoj gimnastici).

Svi metodski postupci, kada su u pitanju vežbe na elastičnom stolu, usmereni su ka postepenom povećanju visine na kojoj se izvodi skok. Po pravilu to se postiže primenom različitih polaznih položaja kako bi se vežba izvela u celini ili njeni najkarakterističniji delovi.

Mada se mali i veliki elastični sto primenjuju kao pomoćno sredstvo pri obučavanju vežbi u nizu sportova, ipak je potrebno naglasiti da skokovi u tim sportovima imaju posebne specifičnosti o kojima treba voditi računa pri obuci i uvežbavanju. To, u stvari, ukazuje na specifičnosti koje postoje kod rada ruku. Drugačiji je rad ruku kod skokova u vodu u odnosu na rad ruku kod skokova na elastičnom stolu (isti je slučaj i kada su u pitanju druge sportske grane). Individualne osobenosti vežbača, takođe, imaju određen značaj prilikom izvođenja skokova na elastičnom stolu. Ovo se posebno naglašava jer je rad ruku tema o kojoj se često diskutuje među stručnjacima. Prilikom obuke neophodno je korišćenje i pomoćnih sprava, a posebno sigurnosnih pojaseva, o čemu će kasnije biti više reči.

Tehnika izvođenja i metodika obučavanja osnovnih skokova na velikom elastičnom stolu

Naskok i odraz sa malog elastičnog stola

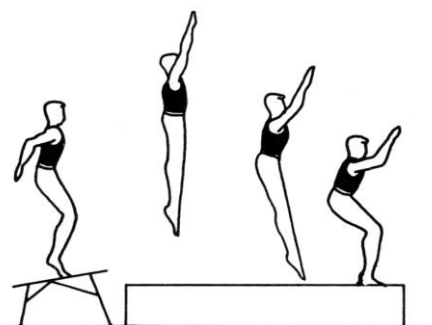
Naskok na mali elastični sto je sličan naskoku na odskočnu dasku. Posle kratkog i ne mnogo brzog zaleta zamahom jedne i odrazom sa druge noge izvede se sunožni naskok na mali elastični sto. Prilikom naskoka ruke se kreću najpre nazad u zaručenje, a zatim kroz priručenje do predručenja da bi kod sunožnog naskoka bile u zaručenju (došle su iz predručenja kroz priručenje). Telo je kod naskoka neznatno nagnuto unazad, a kolena i zglobovi kuka su pogrčeni. Trup je nagnut neznatno napred, a glava je u produžetku trupa. Upoređujući naskok na mali elastični sto sa naskokom na odraznu dasku može se odmah primetiti da su noge kod naskoka na mali elastični sto znatno pogrčenije u zglobovima kolena i kukova. To je razumljivo, jer se sa malog elastičnog stola izvodi snažniji odraz. Naskokom su opruge, usled dejstva sile naskoka, potpuno opružene - napete. Kako postoji zahtev za njihovo

vraćanje u prvobitni položaj, to one odbacuju telo u pravcu koji je saopšten naskokom (napred i gore). Ruke, koje su bile u zaručenju, kreću se kroz priručenje u visoko predručenje. U predručenju gore vrši se blokiranje kretanja ruku, čime se pomaže odrazu, jer se dejstvom reaktivnih sila pomaže kretanje u određenom pravcu.

Naskok i odraz su potpuno istovetni za sve skokove koji će biti prikazani, ali je položaj tela kod naskoka i odraza drugačiji, što zavisi od skoka koji sledi.

Sunožni naskok, odraz i doskok na tle

Tehnika izvođenja



Slika 26. – Naskok, odraz, doskok

Posle kratkog zaleta izvesti sunožni naskok i odraz sa malog elastičnog stola, kao što je ranije opisano. Posle odraza ruke se kroz predručenje lučnom putanjom kreću do uzručenja, a telo je potpuno opruženo. Glava u produžetku trupa. Pripremajući se za prizemljenje vežbač neznatno podaje noge napred. To je neophodno jer se prilikom odraza uspostavlja rotacija koja se na ovaj način gasi. Amortizacija doskoka vrši se tako što vežbač doskoči na prste optuženih nogu, a zatim lagano i koordinisano amortizuje doskok u skočnom i kolenom zglobu i zglobu kuka. Ruke pomažu amortizovanje doskoka krećući se iz uzručenja skoro do priručenja (kada se noge podaju napred), a zatim se ponovo podižu skoro do predručenja. Kada se završi doskok, vežbač se nalazi u počučnju (nešto dubljem) sa rukama u predručenju.

Metodika obučavanja

Prilikom obučavanja koristiti sledeće vežbe:

- pretkorak levom (d.), zamah desnom (l.) i odraz levom (d.) i u toku leta spojiti noge (sunožiti) i sunožni doskok na tle;
- isto, ali iz koračanja. Raditi naizmenično levom i desnom odraz od tla;
- isto, ali iz laganog trčanja;
- isto, ali pojačati zamahe rukama;
- sunožni poskoci u mestu;
- sunožni predskoci (poskoci napred);
- zalet, sunožni naskok na mali elastični sto i odrazom doskok (raditi najpre sa pretkorakom, zatim iz hoda i na kraju iz zaleta);
- isto, ali pojačavati snagu i visinu odraza.

Greške u izvođenju

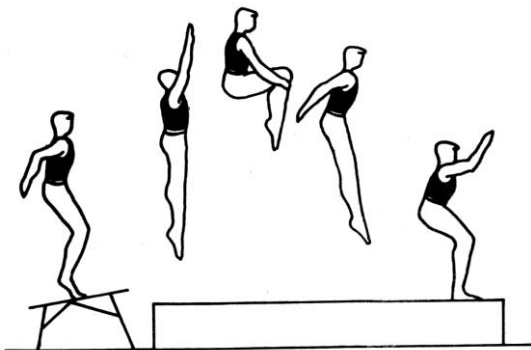
- Suviše zategnuto (ukrućeno) držanje tela posle odraza;
- odraz i skok u dalj, a ne u vis i nešto unapred;
- slab zamah rukama i odsustvo blokiranja ruku;
- prizemljenje sa raširenim nogama (raznoženo) ili sa još potpuno opruženim telom;
- okretanje glave i ramena (ruku) u toku skoka.

Čuvanje i pomaganje

Stati na mestu gde se očekuje prizemljenje i vežbača pri držati jednom rukom ispod grudi, a drugom za leđa. Pratiti podavanje nogu napred i u slučaju rotacije tela akcentovano pomagati za leđa ili grudi.

Skok zgrčeno

Tehnika izvođenja



Slika 27. – Skok zgrčeno

Posle odraza (kao što je opisano) telo u bespotpornoj fazi potpuno opružiti. Neposredno pre dolaska u gornju mrtvu tačku noge se pogrče u kolenima i prinesu ka grudima, a ruke se iz uzručenja spuste (kroz predručenje) tako da obuhvate potkolenice nogu. Posle ovoga nastaje opružanje u zglobovima kuka, kolena i skočnom zglobu i priprema za prizemljenje koje se izvodi na način kako je to ranije opisano.

Metodika obučavanja

- Izvesti predvežbe kao za prethodne vežbe, s tim što se posle odraza vrši grčenje nogu a kolena podižu ka grudima (vežbe izvoditi na tlu);
- skok u dubinu (30 – 40 sm) sa grčenjem nogu i obuhvatanjem potkolenica rukama;
- posle zaleta i sunožnog naskoka na mali elastični sto odraz i skok zgrčno.

Greške u izvođenju

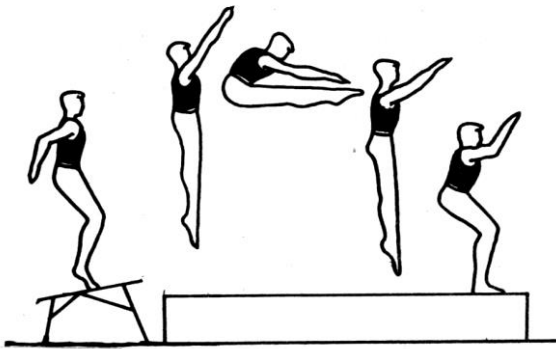
- Suviše rano podizanje nogu (pogrčenih) ka grudima;
- odsustvo rada ruku, što umanjuje efektivnost skoka;
- nedovoljno opružanje nogu pre prizemljenja;
- rotiranje napred kod prizemljenja.

Čuvanje i pomaganje

Kao kod prethodnog skoka.

Skok sa visokim prednoženjem (sunožno ili raznožno)

Tehnika izvođenja



Slika 27. – Skok sa visokim prednoženjem

Posle odraza telo je u bespotpornoj fazi potpuno opruženo. Pre dolaska tela u gornju mrtvu tačku (neposredno), podići noge prednožiti, tako da su noge u vodoravnom položaju sa tlom. Istovremeno se pretkloniti i predručiti tako da vežbač prstima ruku dodiruje prste nogu. Ovaj deo skoka izvodi se lagano i smireno. Posle ovoga sledi energično opružanje tela, a doskok se izvodi kao kod prethodnog skoka.

Metodika obučavanja

- Izvoditi skokove sa visokim prednoženjem koračanjem i posle kratkog zaleta na tlu;
- skok u dubinu (30 — 40 sm) sa visokim prednoženjem;
- ponoviti predvežbe koje su primenjivane za prethodni skok, ali sada sa prednoženjem posle odraza;
- zalet, sunožni naskok, odraz, skok sa visokim prednoženjem i doskok.

Greške u izvođenju

- Nedovoljno visoko prednoženje;
- pretklanjanje trupom umesto prednoženja;
- suviše rano podizanje nogu u prednoženje (odmah posle odraza).
- *NAPOMENA:* Skok prednožno sunožno treba obučavati posle skoka pred

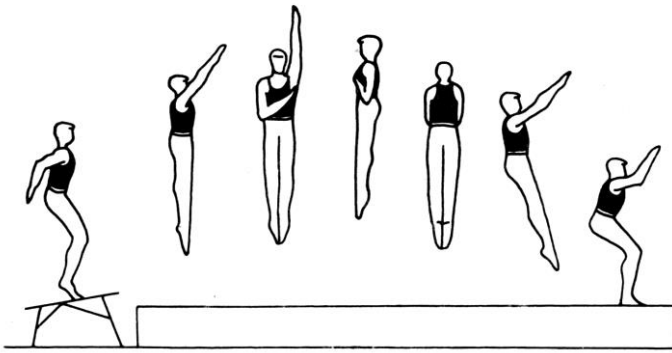
nožno raznožnog, jer je pomenuti skok lakši za izvođenje.

Čuvanje i pomaganje

Isto kao kod prethodnog skoka.

Skokovi sa okretanjem oko uzdužne ose tela

Tehnika izvođenja



Slika 28. – Skok sa celim okretom oko uzdužne ose

Neposredno posle završene faze odraza, kada je telo potpuno opruženo, počinje okretanje oko uzdužne ose tela. Vežbač saopštava telu obrtni impuls time što zamahne ramenom nazad (u stranu okretanja). U istu stranu se okreće i glava. Ruke se, kroz predručenje, kreću do uzručenja, a zatim se kroz odručenje vraćaju u zaručenje. Daskok je kao kod prethodnih skokova.

Okretanje oko uzdužne ose se može izvršiti i na taj način što će se desna ruka (ako se obrtanje vrši u desno) podići do uzručenja, tako da bude u produžetku trapa. Leva ruka se lučnim zamahom iz ramena pogrči u zglobovima lakta i stavlja se ispod prsa, tako da lakat ruke bude u predelu trbuha, a prsti raku ka pazuhu (desnom). Kasnije se (posle okreta) ruke kroz predračenje vraćaju u zaručenje, tako da je pozicija vežbača u doskoku takva da se vežbač nalazi u potču-čnju sa rakama u zaručenju.

Metodika obučavanja

- Sunožni poskoci u mestu sa okretima za 90, 180 i 360°;
- skok u dubinu sa okretom za 180°;
- skok sa okretom oko uzdužne ose sa malog elastičnog stola (okret za 180°).

Čuvanje i pomaganje

Ovu vežbu treba raditi u parovima. Dok jedan vežbač izvodi skok, drugi ga čuva i pomaže mu u okretanju. Vežbač koji pomaže nalazi se na mestu gde se očekuje doskok i hvatajući vežbača oko struka pomaže mu okretanje i prizemljenje. Kako je gubljenje ravnoteže kod doskoka dosta često, kada su u pitanju početnici, to se ova vežba može izvoditi i uz pomoć visećeg pojasa.

Kada vežbači nauče okret za 180°, prelaze na izvođenje okreta od 360° i više stepeni. *NAPOMENA:* Prva tri prikazana skoka na malom elastičnom stolu treba savladati u potpunosti pre no što se pređe na izvođenje složenijih skokova. Potpuno usvajanje osnova, kao što je poznato, olakšava kasnije usvajanje skokova koji su složeniji po strukturi i teži za izvođenje.

Sa malog elastičnog stola mogu se izvoditi odbacivanja za skokove daleko složeniji po strukturi. Ovi skokovi će, međutim, biti obrađeni kada se bude opisivala tehnika izvođenja skokova na velikom elastičnom stolu pa se ovde zadržavamo samo na opisivanju tehnike izvođenja osnovnih skokova. Skokovi sa okretanjem oko uzdužne ose su uvod za upoznavanje vežbača sa okretanjem oko uzdužne ose tela.

