

# AKROBATIKA

## ZNAČAJ



# ŠTA SU TO MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

- Skup urođenih i stečenih sposobnosti organizma koje omogućavaju uspešno vršenje motoričkih aktivnosti i radnji predstavljaju motoričke sposobnosti.
- Na razvoj motoričkih sposobnosti može se izuzetno povoljno uticati u periodu od 4. do 10. godine života dece. Međutim, u tom periodu deca se retko uključuju u sport, a frekvencija i intenzitet, pa često i sadržaj vežbanja u predškolskim ustanovama i osnovnoj školi su nedovoljan nadražaj da se motoričke sposobnosti razviju više nego što se to dešava svakodnevnim biološkim i fiziološkim procesima. Zbog svega toga, osnovni cilj rada sa decom je razvoj njihovih motoričkih sposobnosti, a šire gledano njihovog motoričkog ponašanja, kao i pravilnog držanja tela, raznim sredstvima fizičkog vežbanja, ali bez takmičarskih pretenzija.
- Motoričke sposobnosti su jednim delom urođene, a jednim delom može se na njih uticati sistematskim telesnim vežbanjem. Naročito postoje senzitivni periodi u razvoju čoveka kada se najviše može uticati na razvoj motoričkih sposobnosti. Veći deo senzitivnog perioda je u predškolskom i ranom školskom uzrastu, pa je veoma poželjno sistematsko telesno vežbanje u ovim uzrastima, kako bi se iskoristile povoljne mogućnosti za uticaj. Potrebno je napomenuti da motoričke sposobnosti nisu potpuno izdiferencirane, već se pojavljuju u vidu generalne motorike.

# ZNAČAJ

- **Razvoj motoričkih sposobnosti:**
  - koordinacije,
  - snage (statičke snage miškulature trupa, eksplozivne snage, ostalih vidova snage)
  - fleksibilnosti
  - ravnoteže
  - brzine
  - preciznost
  - izdržljivost

# **DVA PRAVCA**

- 1. Podizanje nivoa motoričkih sposobnosti kao preduslova za obuku novih akrobatskih elementa**
- 2. Obuka akrobatskih elementa podiže nivo motoričkih sposobnosti**

# KOORDINACIJA

- **Koordinacija je sposobnosti realizacije složenih motoričkih zadataka. Ova sposobnost u velikoj meri zavisi od usklađenosti centralnog nervnog sistema i mišićnog sistema kako bi se motorički zadatak izveo sa uspehom. Koordinacija zavisi od velikog broja faktora: inteligencija, uzrast, prethodna motorička iskustva, emotivno stanje, koncentracija, motivacija. Ova sposobnost ima visok koeficijent genetske predisponiranosti i u velikoj je korelaciji sa inteligencijom. Upravo iz tih razloga se koordinacija opravdano naziva i „motorička inteligencija“. Transfer znanja, uticaj na kognitivne sposobnosti i konativne sposobnosti**
- **Koordinacija je sposobnost upravljanja pokretima celog tela ili delova tela u prostoru. Ogleda se u brzom i preciznom izvođenju složenih motoričkih zadataka, odnosno brzim rešavanjem motoričkih problema. Pod koordinacijom se kao bazično motoričkom sposobnošću podrazumeva suština složenih kretanja, pri čemu u ostvarenju tih kretanja u određenoj meri i odnosu, učestvuju i druge motoričke sposobnosti.**
- **Koordinacija ili motorička inteligencija je sposobnost upravljanja pokretima tela, očituje se brzom i preciznom izvedbom složenih motoričkih zadataka odnosno u što većoj meri brzom rešavanju motoričkih problema.**

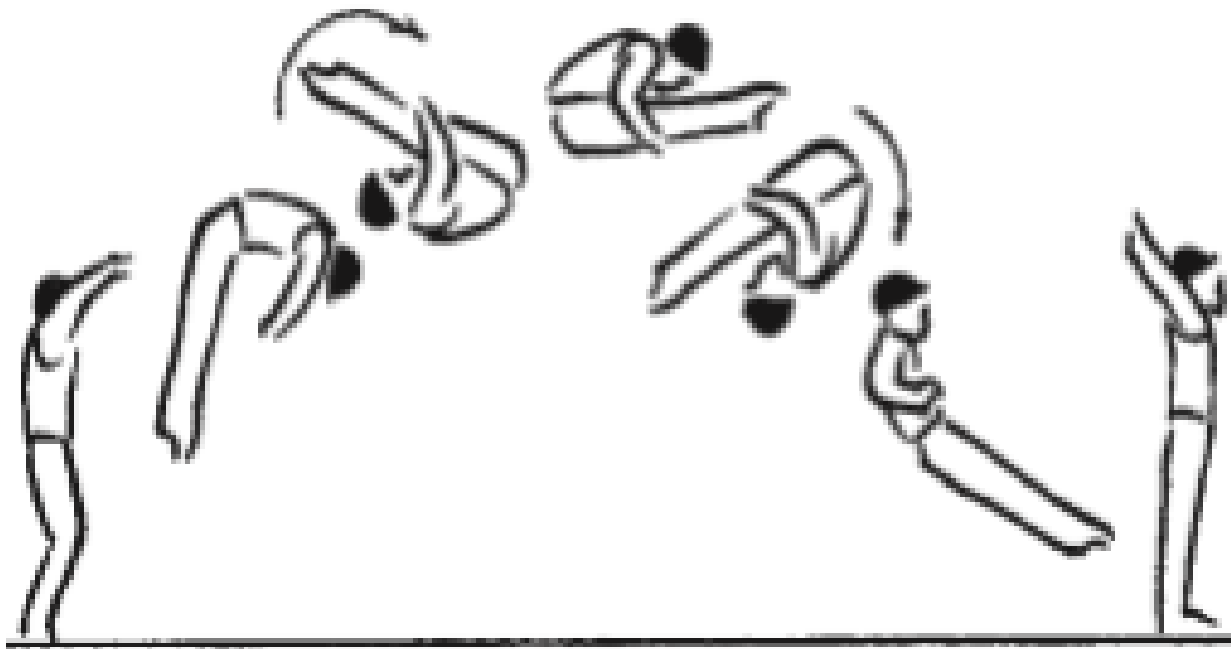
# UTICAJ NA KOORDINACIJA

- Koordinacija u prostoru
- Koordinacija celog tela
- Koordinacija pojedinih delova tela

Men's Gymnastics

F and G Elements

123. Double salto avant carpé.  
*Double salto fwd. piked.*  
Doble mortal adelante en carpa.



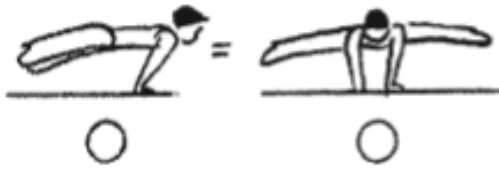
# SNAGA

- Snaga je sposobnosti suprotstavljanja ili savladavanja spoljašnjeg otpora (sprava, rekvizit, teg-teret, suvežbač, otpor sredine, masa sopstvenog tela) uz pomoćnog mišićnog naprezanja.
- Topološki: pre svega noge
- Relativna snaga
- Dinamička i statička snaga
- Dinamička eksplozivna i repetitivna
- Isto tako, vrlo preciznim te brzim radom i naizmeničnom aktivacijom pojedinog mišića i mišićnih grupa, akrobatikom se razvijaju svi oblici snage, pri čemu je najznačajnija eksplozivna snaga.

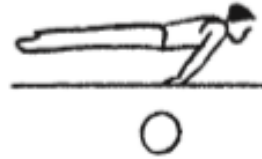


# UTICA NA SNAGU

25. Appui facial horizontal écarté (2 s.).  
Support lever, legs straddle (2 s.).  
Apoyo facial horizontal piernas abiertas (2 s.).



26. Appui facial horizontal. (2 s.).  
Support lever (2 s.).  
Apoyo facial horizontal (2 s.).

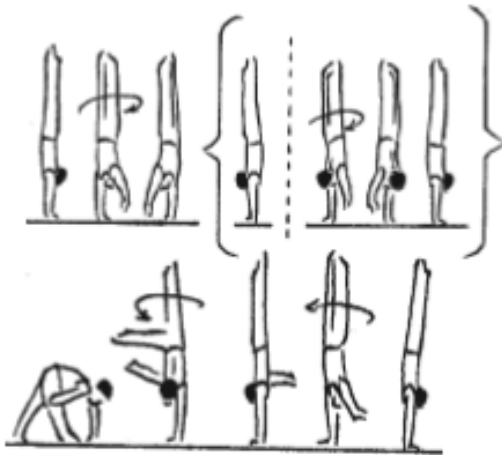


27. Hirondelle (2 s.).  
Swallow (2 s.).  
Hirondelle (2 s.).

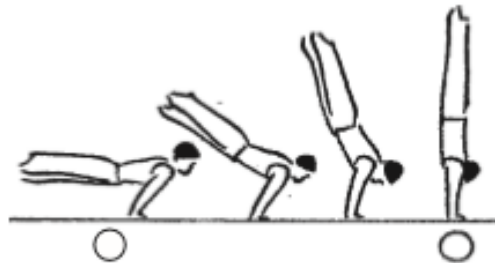


28.

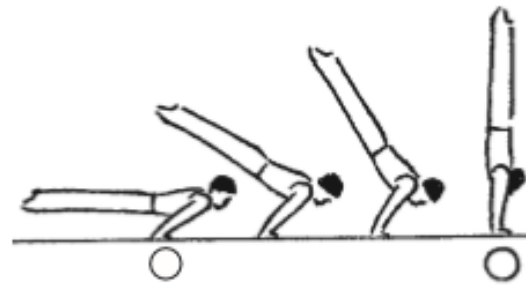
31. ½ ou 1/1 tour en l'app. renv. ou à l'app. renv.  
½ or 1/1 turn in handstand or to handstand.  
½ o 1/1 giro en apoyo inv. o al apoyo invertido.



32. De l'appui facial horizontal ec. (2 s.) s'élever à l'appui renversé (2 s.).  
From straddled support lever (2 s.) press hdst. (2 s.).  
Desde el ap. facial horizontal piernas abiertas, (2 s.) elevarse al apoyo invertido (2 s.).

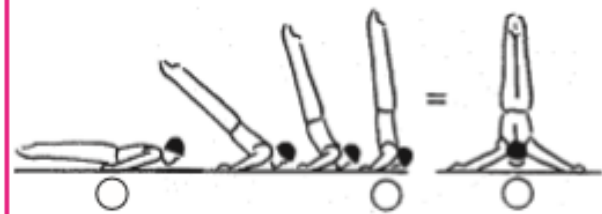


33. De l'appui facial horizontal 2 s. s'élever à l'appui renversé (2 s.).  
From support lever 2 s. press handstand (2 s.).  
Desde apoyo facial horizontal, 2 s. elevarse al ap. inv. (2 s.).



34. De l'hirondelle 2 s. s'élever lent. à la croix renversé. (2 s.).  
From Swallow 2 s. press to Japanese hdst. (2 s.).  
Desde hirondelle 2 s. elevarse a cristo inv. (2 s.).

(Alvariño)



# BRZINA

- Brzina je sposobnost izvršenja zadate motorne radnje u što kraćem vremenskom periodu. Uključuje sposobnost reagovanja na dati signal, vršenje pojedinačnih pokreta ili što većeg broja pokreta u jedinici vremena.
- Imajući prethodno u vidu postoje tri vrste brzine: Brzina reakcije (vreme potrebno da se reaguje na neki zvučni, vizuelni ili taktilni signal), brzina pojedinačnih pokreta (vreme izvršenja jednog pokreta ili zadatka) i brzina frekvencije pokreta (koliko je pokreta izvršeno u jedinici vremena)

# UTICAJ NA BRZINU

- Sposobnost izvođenja pokreta ili kretanja maksimalnom mogućom brzinom za date uslove.
- Još brzine.

# GIPKOST

- **Gipkost je sposobnost izvođenja pokreta velikom amplitudom, odnosno označava stepen pokretljivosti u određenim zglobovima.**
- **Gipkost nema opšte svojstvo, što znači da visoku pokretljivost u jednom zglobu ne prati visoka pokretljivost u drugim zglobovima. Topološki se gipkost može podeliti na gipkost ruku i ramenog pojasa, trupa, karličnog pojasa i nogu.**
- **dinamičku fleksibilnost, kao sposobnost izvođenja pokreta maksimalnom amplitudom koju dozvoljava određeni zglob;**
- **statičku-aktivnu fleksibilnost, kao sposobnost postizanja i zadržavanja pozicije visom amplitudom, koristeći pri tom samo rad agonista i sinergista, dok je antagonistička grupa mišića istegnuta;**
- **statičku-pasivnu fleksibilnost, kao sposobnost postizanja i zadržavanja pozicije visom amplitudom uz pomoć spoljašnje sile (koristeći težinu sopstvenog tela, vlastitog ekstremiteta ili određenu spravu), bez aktivnosti agonista i sinergista.**
- **Pri izvođenju pojedinih akrobatskih elemenata vrlo je bitna amplituda pokreta u pojedinim zglobovima i zglobnim sistemima te estetska komponenta, koja se manifestuje kroz preciznost položaja tela i delova tela. Zato akrobatika zahteva, ali i utiče na razvoj fleksibilnosti kao jedne od bitnih motoričkih sposobnosti.**

# UTICAJ NA GIPKOST

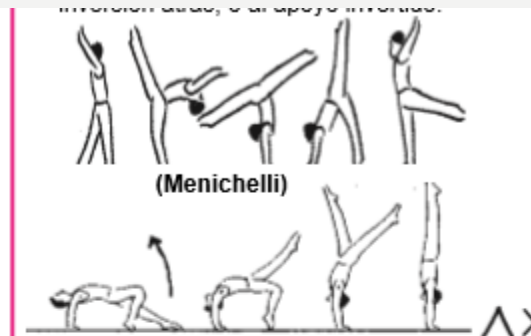


- Sposobnost izvođenja pokreta velikom amplitudom.

37. De l'équerre, éc., tour arr. à la station.  
From L-sit, etc., turn over bwd. to stand.  
Desde ángulo piernas abiertas voltear a la posición.

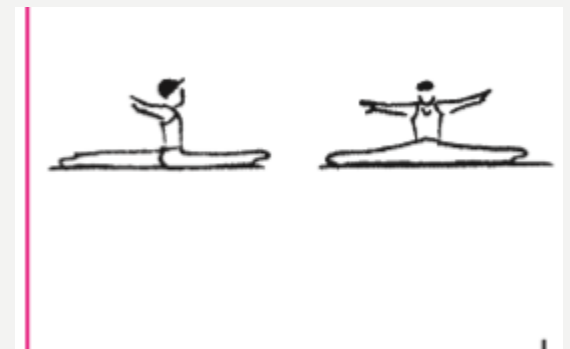


h2



(Menichelli)

55. Renversement avant.  
Forward walkover.  
Paloma.



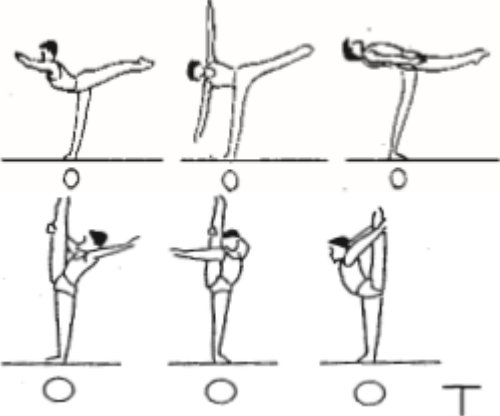
1

# RAVNOTEŽA

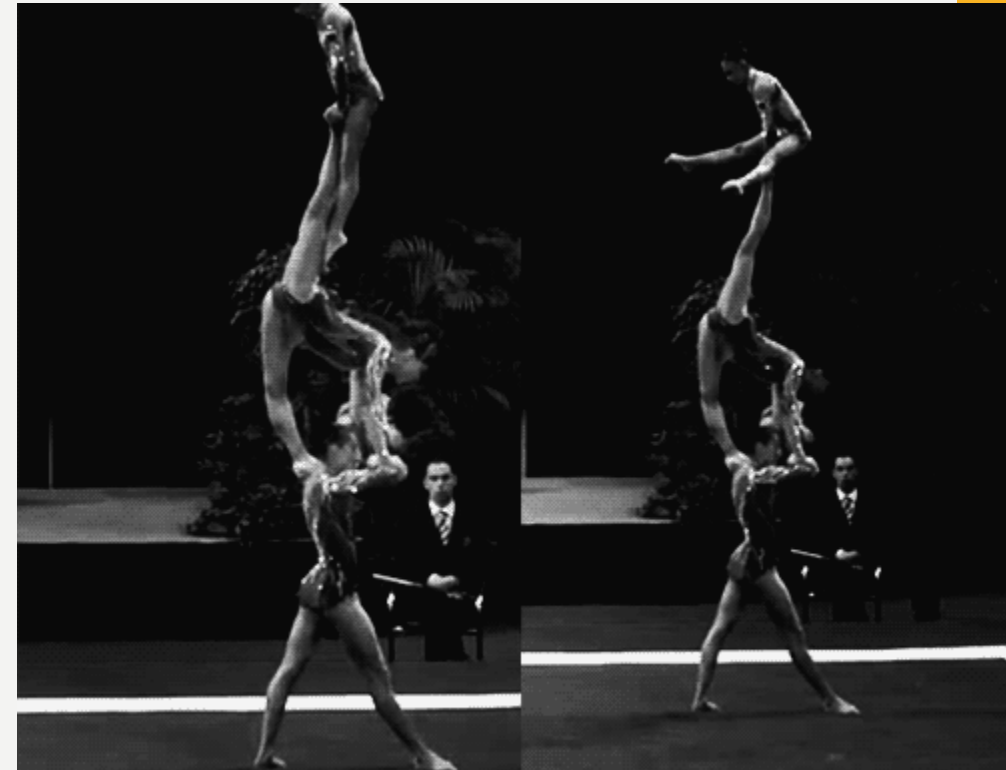
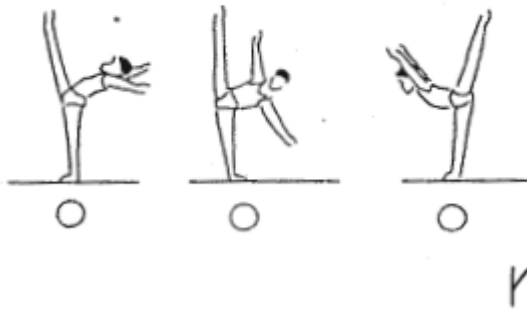
- Sposobnost održavanja težišta tela iznad površine oslonca u mestu i kretanju.

Balance tutorial

67. Toutes les balances (2 s.).  
Any standing scale (2 s.).  
Todas las planchas (2 s.)



68. Toutes les balances éc. 180°, sans appui des mains (2 s.).  
Any standing scale with 180° straddle, no hand hold (2 s.).  
Todas las planchas piernas abiertas 180°, sin apoyo de manos (2 s.).

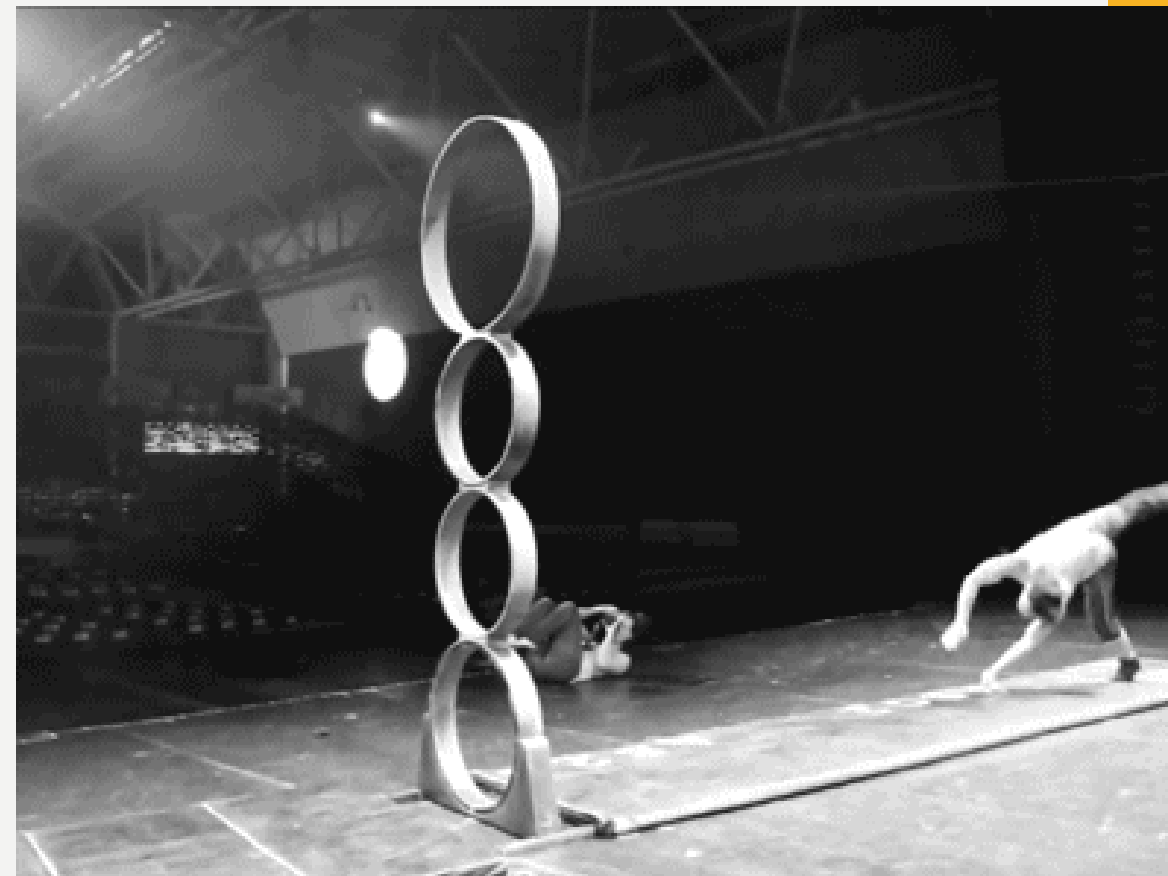
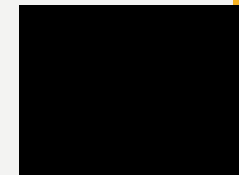
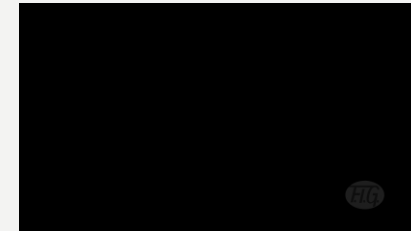
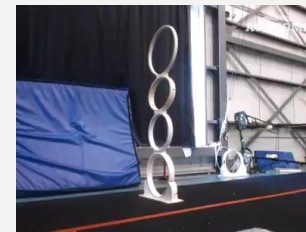


# PRECIZNOST

- **Preciznost se najčešće definiše kao sposobnost da se aktivnostima gađanja ili ciljanja pogodi određeni statičan ili pokretan cilj, koji se nalazi na određenoj udaljenosti. Međutim, širi smisao preciznosti je sposobnost izvođenja tačno usmerenih i doziranih pokreta.**
- **Preciznost ciljanja i gađanja je u velikoj meri genetski predisponirana, ali preciznost pokreta i kretanja u odnosu na prostor i vreme zavisi od težine kretanja.**

# PRECIZNOST?

- Preciznost pokreta i doskoka.









MakeAGIF.com

# PORED TOGA...

- Tokom procesa svladavanja akrobatike, vežbač stiče i razvija ostale kvalitete jer njeni sadržaji omogućavaju razvoj:
  - odlučnosti, motivacije i samokontrole te savladavanje jedne od najčešćih kočnica u izvođenju, a to je
  - strah.



# JOŠ NEKE PREDNOSTI

- Raznovrsna priroda pokreta, u njihovoj dinamici i plastičnosti,
- sposobnost da koristi sve motoričke sposobnosti,
- rad u parovima i grupi,
- zajedničko učešće oba pola,
- emocionalni element i
- bogate koreografije.

