

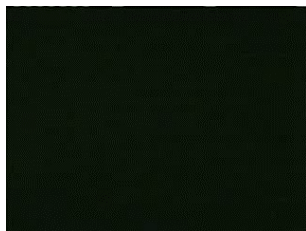


PRESKOČI

Dr Saša Veličković, red. prof.

DEFINICIJA

- Preskoci su vežbe kod kojih, odrazom ispred sprave (iz stojećeg stava), telo u letu prenosi preko sprave, uz dodatno upiranje rukama o gornju površinu sprave, do stojećeg stava iza sprave.
 - Preskoci preko sprava nalaze široku primenu na časovima FV i razvojne, rekreativne i sportske gimnastike iz razloga podjednake dostupnosti deci različitog uzrasta, pola i fizičke pripremljenosti.
 - Preskoci se mogu izvoditi preko različitih sprava, kao što su konj, kozlič, švedski sanduk, ostale slične prepreke.
 - Sprave za preskok se mogu podešavati po visini i time prilagođavati uzrastu i fizičkim sposobnostima dece.
 - Čitav preskok, najčešće traje od 5 do 8 sekundi, računajući od početka zaleta do doskoka, što omogućava da se kod obučavanja i usavršavanja preskoka uključi veći broj dece.

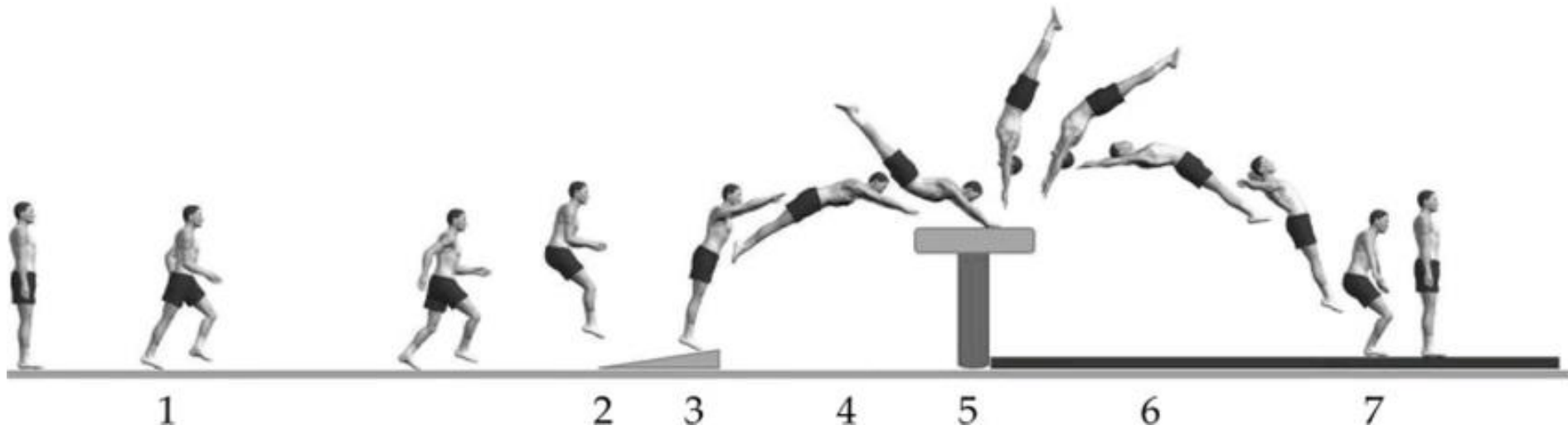


*Understanding
Gymnastics Vol. I:
The Vault*

*Hardest Skills on
Men's Vault*

FAZE PRESKOKA

- Svi preskoci, bez obzira na strukturne razlike, imaju zajedničke faze. To su faza:
 - zaleta,
 - naskoka na odskočnu dasku,
 - odskoka nogama sa odskočne daske,
 - let posle odskoka sa daske (prva faza leta),
 - odgurivanje rukama o spravu,
 - let posle odgurivanja rukama (druga faza leta) i
 - doskok.



FAZE PRESKOKA

- ZALET

- tehnika zaleta je identična tehnici trčanja atletičara skakača u dalj, pa se i obuka vrši na isti način. Usavršava se maksimalna brzina zaleta i tehnika trčanja, čime se povećava i optimalna brzina koja je prisutna prilikom izvođenja preskoka.

- NASKOK I ODRAZ NOGAMA SA DASKE

- vrši se opruženim nogama, na paralelno postavljenim prstima i to na deo odskočne daske koji je najelastičniji (uvek obeležen od strane proizvođača), sa ciljem da se što više iskoriste elastične sile reakcije odskočne daske. Udaljenost odskočne daske ispred sprave za preskok zavisi od vrste preskoka i brzine zalet. Pre dodirivanja daske, ruke su u položaju zaručenja, da bi u momentu sudara nogu sa daskom izvršile istovremeni zamah prema predručenju.

FAZE PRESKOKA

- PRVA FAZA LETA

- zavisi od vrste i tehnike preskoka,
- može biti kraća (kod vrhunskih savremenih preskoka) i duža (kod preskoka sa kraja ili kod preskoka sa visokim zanoženjem).

- ODGURIVANJE RUKAMA

- vrši se u ramenom zglobu i zglobovima šaka.
- ruke su kod postavljanja potpuno opružene u zglobu lakta i u pravcu tela, a u odnosu na spravu stavljaju se pod oštrim uglom.
- Odraz rukama je energičan i kratak.

FAZE PRESKOKA

- DRUGA FAZA LETA

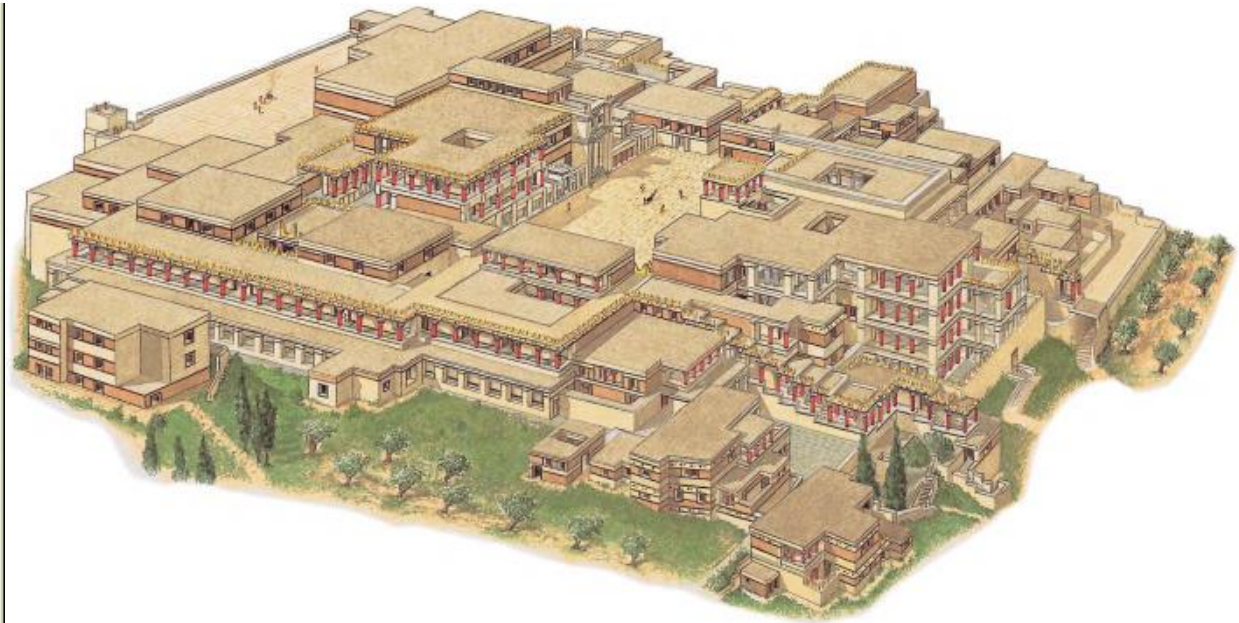
- je rezultanta koja proizilazi iz preduslova stvorenih u prethodnim fazama preskoka,
- stvoreni preduslovi omogućavaju složene rotacije oko uzdužne i poprečne ose tela u drugoj fazi leta.

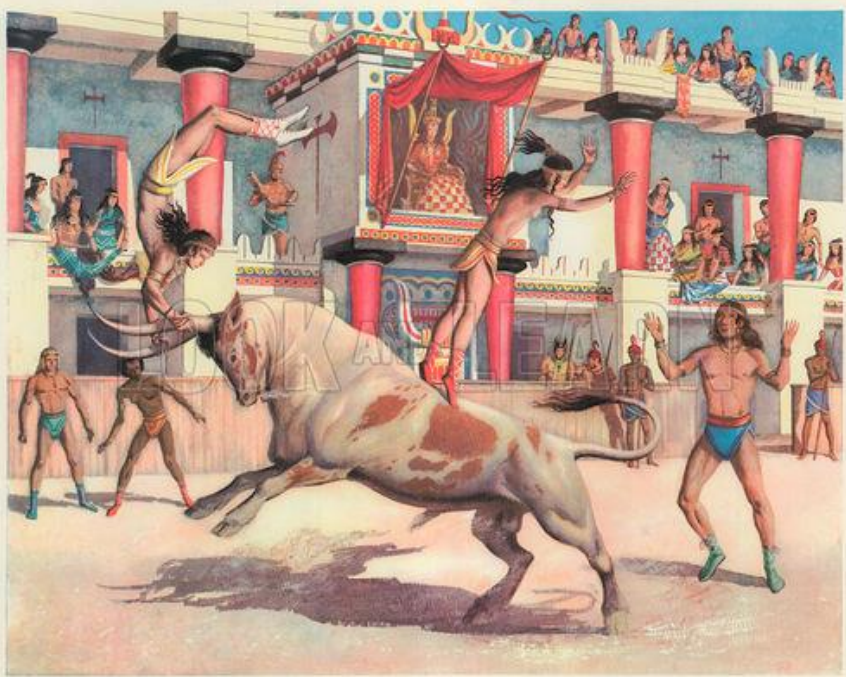
- DOSKOK

- vrši amortizacionim pokretima i to najpre vrhovima prstiju, zatim se prenosi na stopala i na kraju učešće u amortizaciji i uspostavljanju ravnoteže preuzimaju opružači kolena i kuka.
- Doskok treba da bude mekan i stabilan.
- Naročito kod dece izbegavati tvrde doskoke čime se otežava održavanje ravnoteže, a što je još bitnije, može dovesti do povrede nogu i slabinskog dela tela.

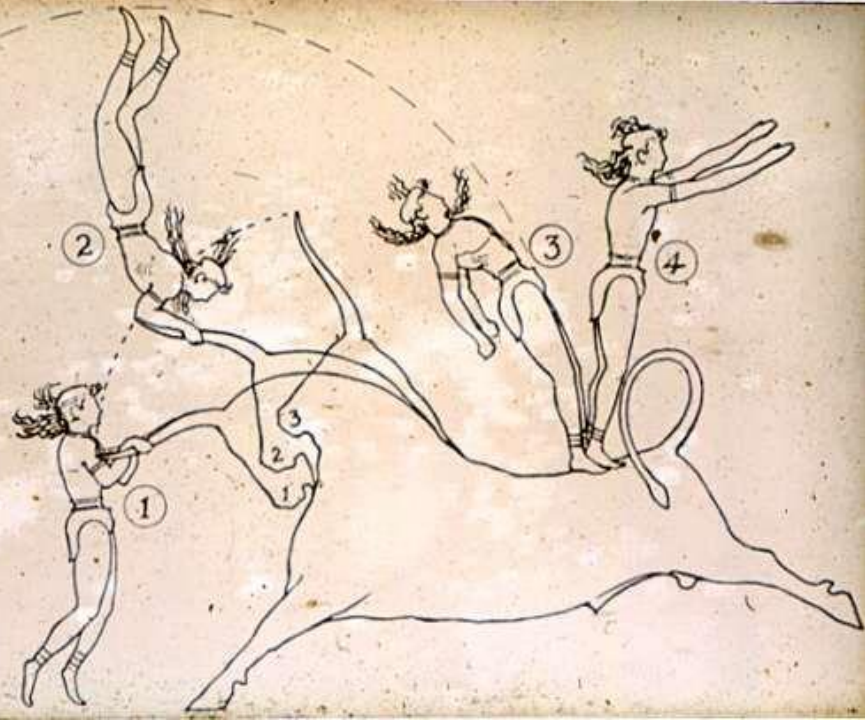
ISTORIJSKI RAZVOJ

- 1600 -1100 godina pne.
 - Istorija preskoka kao i takmičenje u ovoj discipline ima korene u minojskoj kulturi. Muškarci i žene Krita iz ovog perioda, razvili su umetnost preskakanja bikova.





THESEUS AND THE BULL DANCE IN ANCIENT CRETE



ISTORIJSKI RAZVOJ

- 356 – 323 godina pne.
 - Aleksanda Makednoski i njegova vojska praktikovala je saskakanje, naskakanje i preskakanje konja.
- IV vek
 - Vegetius je u četvrtom veku opisivao rimske vojnike kako vežbaju i preskaču drvenog konja u svom delu „Pregled rimske arimije“.
- XIX vek
 - Fridrih Ludvig Jan postavio je tri vrste konja za vežbanie i preskakanie na Zečioi livadi.



ISTORIJSKI RAZVOJ

- Do devedesetih godina XX. veka
 - muškarci su preskakali konja u dužinu,, sa dohvatom na početak i kraj, a žene po širini.



Carl Schuhmann - 1896 Athens

*The Evolution of Gymnastics:
Vault Development*



ISTORIJSKI RAZVOJ

- 2001. godina
 - Uvodi se „Pegaz“ kao novi preskok iz bezbednostnih razloga.





KLASIFIKACIJA PRESKOKA

- Preskoci se mogu klasifikovati i na sledeći način:
 - DIREKTNI PRESKOKCI
 - Preskoci sa rotacijom napred u prvoj fazi leta i rotacijom nazad u drugoj fazi leta,
 - Na osnovu položaja tela u drugoj fazi leta ovi preskoci se i nazivaju:
 - Raznoška, Zgrčka, Sklonka, Plovak.
 - Prva faza leta može se izvoditi bez zanoženja i sa naglašenim zanoženjem (izrazitim podizanjem nogu u prvoj fazi leta iznad horizontale).



KLASIFIKACIJA PRESKOKA

- **PREMETI**

- kretanja kod kojih se telo obrće preko glave sa međuotporom preko ruku. Mogu biti:
 - Premeti napred – preskoci sa rotacijom napred oko poprečne ose u prvoj fazi leta,
 - Rondati – preskoci sa rotacijom napred oko poprečne ose i 90 ili 180 stepeni oko uzdužne ose u prvoj fazi leta,

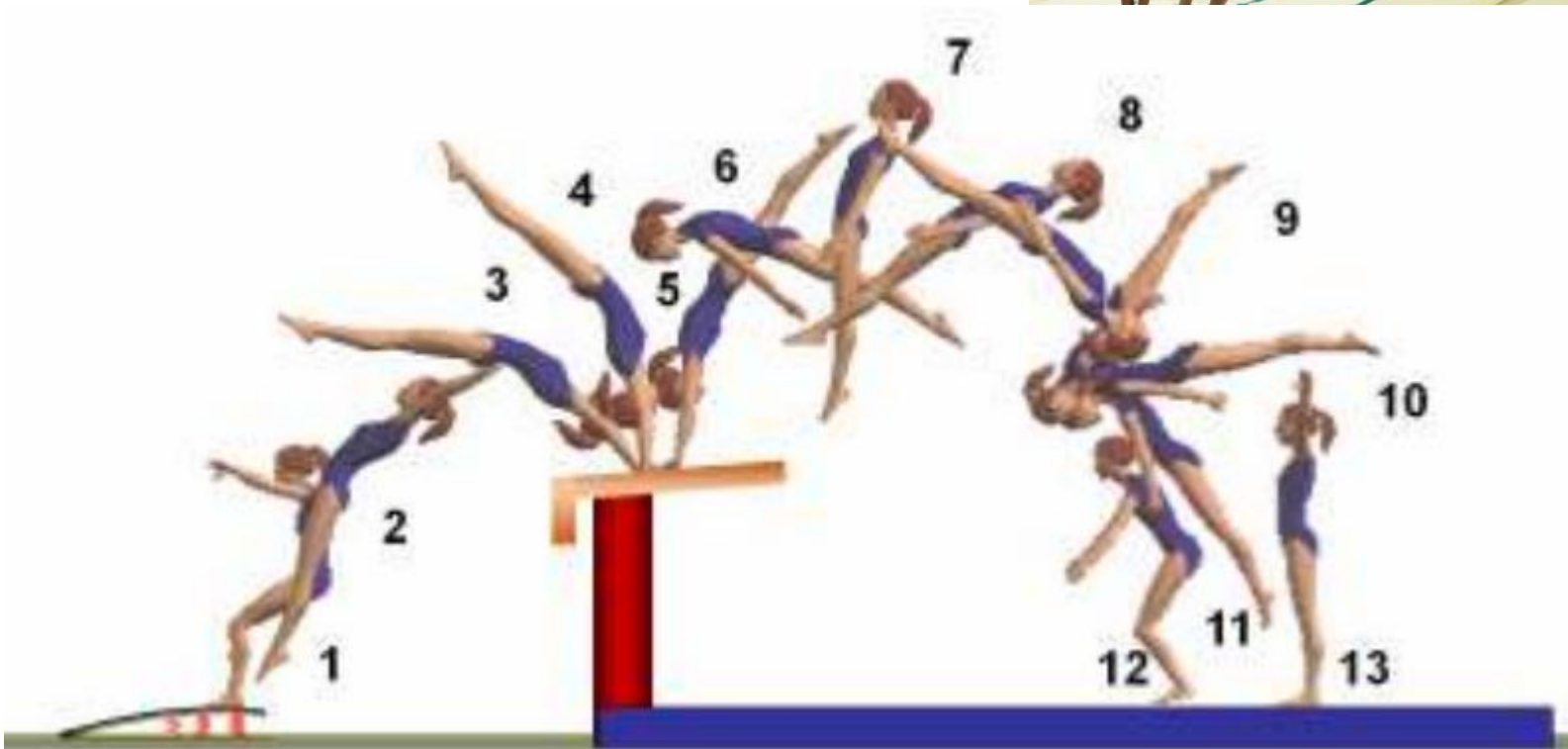




KLASIFIKACIJA PRESKOKA

- Preskoci iz Jurčenko naskoka (pre naskoka na dasku izvodi se rondat, tako da je vežbač okrenut leđima prema preskoku u trenutku odraza sa daske).





KLASIFIKACIJA PRESKOKA

- PRESKOCI SA ROTACIJOM U ČEONOJ RAVNI - BOČNI PRESKOCI
 - Odbočka preskok.



SPRAVE I POMOĆNE SPRAVE

- Da bi se sa uspehom realizovao proces obučavanja i usavršavanja preskoka najneophodnije sprave su:
 - Elastične površine za odskakanje
 - Odskočne daske, male trampoline,
 - Sprava za preskakanje
 - Kozlić, švedski sanduk, konj, strunjače u obliku preskoka, Pegaz i
 - Doskočište
 - strunjače za doskok, gimnastička jama
 - pored toga, u cilju zaštite i kvalitetnijeg zaleta, poželjno je imati i specijalizovanu stazu za zalet.







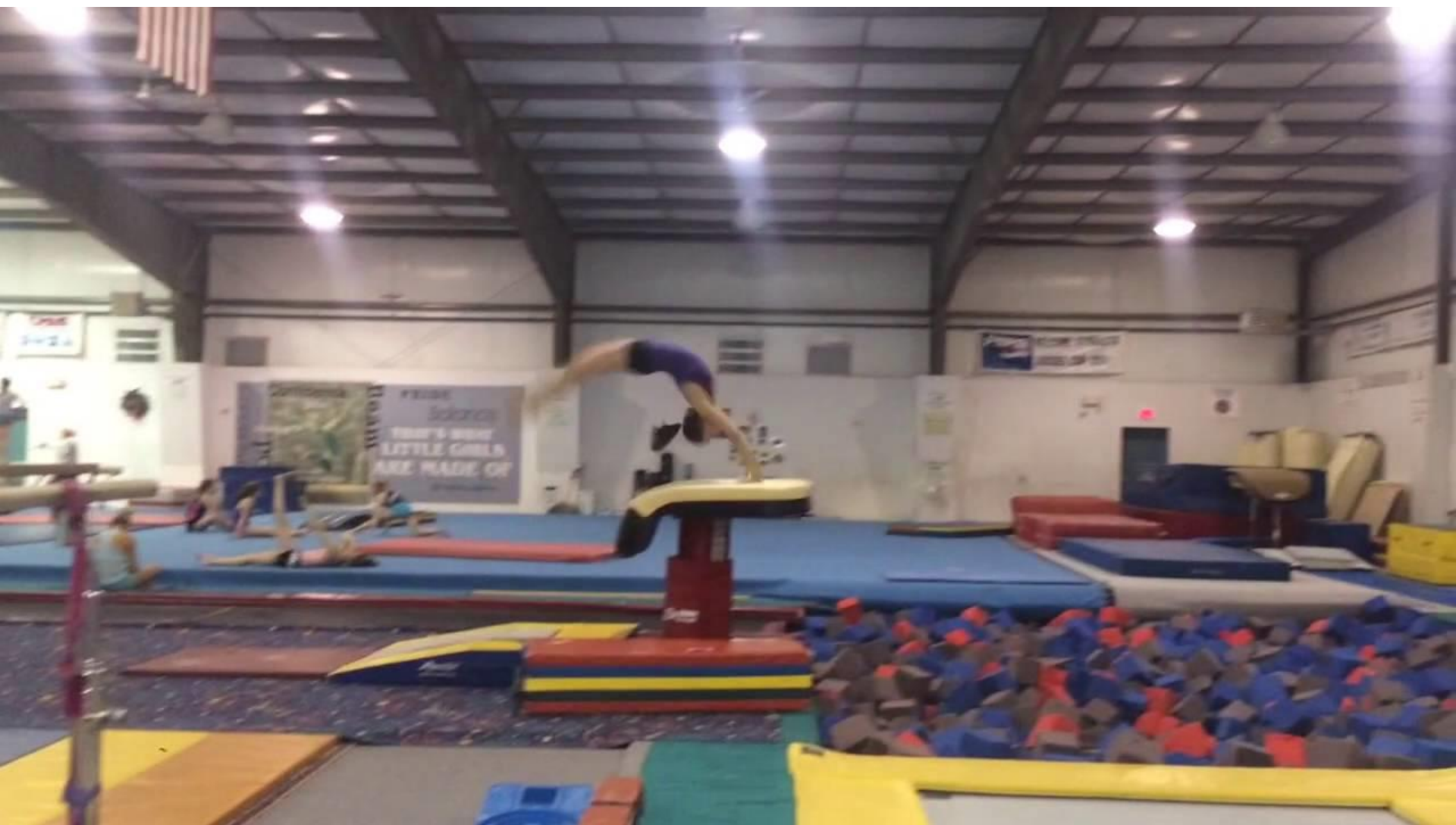












UTICAJ PRESKOKA

- Obukom i usavršavanjem preskoka utičemo na razvoj:
 - Brzine - sprinterske (obučavanje i usavršavanje zaleta), brzine pojedinačnih pokreta,
 - Eksplozivne snage donjih (odraz sa odskočne daske) i gornjih ekstremiteta (odgurivanje rukama od konja),
 - Koordinacije (ceo preskok, a naročito druga faza leta zbog složenih rotacija),
 - Preciznost pokreta (pogađanje daske nogama iz velike brzine, preciznost postavke ruku na preskoku, preciznost pokreta u drugoj fazi leta, preciznost doskoka),
 - Gipkost – nije dominantna ali je bitna kao prevencija od povređivanja naročito donjih ekstremiteta pri doskoku,
 - Pažnja i koncentracija – kratko traju, a složeni su,
 - Odlučnost i odvažnost zbog složenosti pokreta,
 - Utilitarnost – sva znanja mogu se iskoristiti u svakodnevnom životu.

SAVREMENI PRESKOCI

- Gimnastičar je dužan da na takmičenju izvede jedan skok.
 - Izuzeci su kada želi da učestvuje u kvalifikacijama za finale i na samom finalu preskoka – u tom slučaju izvod dva različita preskoka. Konačna ocena u ovim slučajevima predstavlja prosečna ocena dva skoka.
- Svaki preskok započinje zaletom (ne dužim od 25m) i naskokom na dasku obema nogama, kratkotrajnim uporom na konju sa dve ruke.
- Preskok započinje prvim korakom, a ocenjivanje počinje prvim kontaktom sa odskočnom daskom.
- Preskok se završava sunožnim doskokom, licem ili leđima okrenutim prema spravi (ne sme bokom).
- Obavezna je upotreba kragne prilikom izvođenja Jurčenko preskoka.

SAVREMENI PRESKOCI

- Kragna je strunjača koja se postavlja oko daske.
- Preskok se ne priznaje u slučaju:
 - Da je izveden bez uporne faze – ruke nisu dodirnule preskok,
 - Ne koristi se kragna kada je to obavezno,
 - Toliko izveden skok da se ne može priznati,
 - Odraz ili kontakt nogama o preskok,
 - Kada je asistiran tokom preskoka,
 - Ako prvo ne doskoči na stopala,
 - Ako izvede zabranjen preskok.

DIMENZIJE TAKMIČARSKE SPRAVE

- Visina preskoka
 - Muškarci – 135cm
 - Žene – 125cm
- Dimenzije doskočišta - 600x300cm
 - Visina doskočišta 20cm+5cm dodatna strunjača
- Dužina zaleta
 - 25 m.

