

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje visoke stručne spreme
i stručnog naziva: magistar kineziologije)

MARTINA PRELOG

**GODIŠNJI PLAN I PROGRAM RADA
ZA KATEGORIJU JUNIORKI U
RITMIČKOJ GIMNASTICI**

(diplomski rad)

Mentor

Prof.dr.sc Gordana Furjan-Mandić

Zagreb, lipanj 2016.

GODIŠNJI PLAN I PROGRAM RADA ZA KATEGORIJI JUNIORKI U RITMIČKOJ GIMNASTICI

Sažetak

Glavni cilj ovog diplomskog rada jest na jednom mjestu objediniti važnost izrade kvalitetnog plana i programa kako bi se iskoristile maksimalne mogućnosti svake ritmičarke. Plan se odnosi na kratkoročno planiranje treninga. Kako bi se moglo započeti s izradom plana i programa potrebno je za početak imati kalendar natjecanja kako bi se sukladno tome mogao ciljati vrh sportske forme za tekuću natjecateljsku godinu. Makrociklusi su prikazani i opisani kroz tri faze. Detaljno su opisani mikrociklusi te je za svaki prikazan jedan trening koji je planiran i programiran sukladno postojećim uvjetima rada.

Ključne riječi: makrociklus, mikrociklus, kvaliteta, sportska forma, specijalizacija, selekcija

ANNUAL PROGRAMME OF WORK FOR CATEGORY OF JUNIOR IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Summary

The main objective of this diploma thesis is the one place to consolidate the importance of making quality plans and programs in order to reap the maximum possibilities of each rhythmic gymnasts. To be able to start creating plans and programs necessary to start a calendar event to accordingly could target the top sporting form for the current competition year. Macro cycle are shown and described in three phases. There are detailed mikro cycles, each of them presents one training that is planned and programmed in accordance with the existing conditions.

Key words: makro cycle, mikro cycle, quality, sports form, specialization, selection

Sadržaj

| | |
|--|----|
| 1. UVOD..... | 5 |
| 2. RITMIČKA GIMNASTIKA KAO SPORT | 8 |
| 2.1. Kratka povijest ritmičke gimnastike | 8 |
| 2.2. OPĆA PRAVILA U RITMIČKOJ GIMNASTICI | 9 |
| 3. NACIONALNI PROGRAM U RITMIČKOJ GIMNASTICI ZA 2014.-2016. GODINU | 14 |
| 4. OSTVARIVANJE SPORTSKE SPECIJALIZACIJE | 16 |
| 4.1. FAZA BAZIČNE PRIPREME..... | 16 |
| 4.1.1. Preliminarna sportska priprema..... | 16 |
| 4.1.2. Početna sportska specijalizacija | 17 |
| 4.2. REALIZACIJA INDIVIDUALNIH MOGUĆNOSTI | 17 |
| 4.2.1. Treniranje za vrhunske sportske rezultate..... | 17 |
| 4.2.2. Postizanje vrhunskih sportskih rezultata | 18 |
| 4.3. FAZA PRODUŽENE SPORTSKE KARIJERE | 19 |
| 4.3.1. Održavanje sportskih rezultata | 19 |
| 4.3.2. Zadržavanje u programu treninga | 19 |
| 5. GODIŠNJI CIKLUS TRENINGA | 20 |
| 5.1. DEFINIRANJE MAKROCIKLUSA U RITMIČKOJ GIMNASTICI | 20 |
| 6. PRIKAZ GODIŠNJEG PLANA I PROGRAMA | 21 |
| 6.1. MAKROCIKLUS..... | 21 |
| 6.2. MIKROCIKLUS | 25 |
| 7. PRIPREMNI PERIOD | 27 |
| 7.1. Trenažni dan u prvoj fazi | 28 |
| 7.2. Trenažni dan u drugoj fazi..... | 29 |
| 7.3. Trenažni dan u trećoj fazi | 30 |
| 7.4. Trenažni dan u četvrtoj fazi..... | 31 |
| 8. NATJECATELJSKI PERIOD | 32 |
| 8.1. Trening u periodu prije glavnog natjecanja | 33 |

| | | |
|------|--|----|
| 8.2. | Trening u tjednu prije glavnog natjecanja..... | 35 |
| 8.3. | Trening u tjednima nakon glavnog natjecanja..... | 36 |
| 9. | PRIJELAZNI PERIOD..... | 37 |
| 9.1. | Trening u prijelazno periodu | 38 |
| 10. | ZAKLJUČAK | 39 |
| 11. | LITERATURA..... | 40 |

1. UVOD

Ritmička gimnastika je sport kojim se djevojčice počinju baviti već od rane dječje dobi. (najpoželjnije razdoblje je između 5. i 6. Godine). U principu se ne preporuča ranije upisivanje djeteta na ritmičku gimnastiku kako bi dijete ipak bilo malo ozbiljnije i spremnije za napore koje donosi ovaj zahtjevan sport. U početku je potrebno male vježbačice zainteresirati za ritmičku gimnastiku, zatim je potrebno iz šire mase djece napraviti kvalitetnu i pravodobnu selekciju kako bi se moglo na vrijeme krenuti s vođenjem malih ritmičarki prema što boljim sportskim rezultatima u budućnosti. Dakako, nikako nije poželjno da se vrhunski rezultati forsiraju na samom početku sportske karijere. Takav način rada u kojemu se od djeteta očekuje previše, može vrlo brzo dovesti do zasićenja, demotivacije te samim tim odbijanja odlaska djeteta na treninge, i na kraju prestanka treniranja. Sukladno tome potrebno je u najranijim danima stvoriti ljubav prema ritmičkoj gimnastici, pozitivnu atmosferu u dvorani kako bi se dijete osjećalo ugodno, prihvaćeno, sigurno i kompetentno.

Početna selekcija temelji se na provjeri osnovnih motoričkih sposobnosti potrebnih za ritmičku gimnastiku. Na prvom mjestu definitivno se nalazi fleksibilnost. Zatim ju slijedi koordinacija, brzina savladavanja novih elemenata, eksplozivna snaga, te brzina. U radu s jednom selekcijom također dolazi i do prirodne selekcije u kojoj neka djeca napreduju brže, a neka sporije. Sukladno tome potreban je i vrlo individualan pristup.

Napredovanjem i odrastanjem, male ritmičarke ulaze u juniorsku kategoriju u dobi od 12. godina. U kategoriji juniorki ostaju 3 godine. U ovom vrlo osjetljivom razdoblju za svu djecu, a pogotovo za sportašice potrebno je vrlo precizno i kvalitetno izraditi plan i program treninga. Kvalitetnim planom i programom može se osigurati napredak ritmičarki u toj dobi i osposobiti ih za postizanje najboljih rezultata na nacionalnoj razini i samim time plasman na velika natjecanja kao što su europska i svjetska prvenstva, te različita Grand Prix natjecanja. S obzirom da juniorska kategorija obuhvaća početak puberteta, potrebno je još izraženije pratiti emocionalno i psihičko stanje ritmičarki. Nije rijetkost da ritmičarke odustaju od bavljenja ritmičkom gimnastikom upravo na kraju juniorske i početku seniorske kategorije. Stoga treneru mora također biti cilj prilagoditi zahtjeve plana i programa i psihičkom stanju ritmičarke.

Često se u praksi javlja problem nedostatka vremena, prostora, a i stručnog kadra, te financijske podrške. S obzirom na navedene probleme jako je teško, barem u Hrvatskoj stvoriti ritmičarke koje će moći konkurirati svjetskoj eliti.

U istočnim zemljama sustav treninga je u potpunosti drugačiji u odnosu na Hrvatsku. Kao primjer može se uzeti Rusija, ili Ukrajina. Ritmičarke već u kasnijoj vrtićkoj dobi odlaze u internate gdje su odvojeni od svojih roditelja i ostatka obitelji. Od samog početka uvjeti treninga su vrlo zahtjevni za tako malu djecu. U tim zemljama radni uvjeti su idealni. Dvorane su na raspolaganju za treninge cijeli dan. Stručni kadar je izuzetno kvalitetan i mnogobrojan i samim tim se kvaliteta treniranja ne može mjeriti s hrvatskom kvalitetom. Nadalje, velika prednost je masovnost. U Rusiji se ritmičkom gimnastikom bavi oko 4 milijuna djevojčica, te treninzi nerijetko traju osam sati. Samim time su mogućnosti usavršavanja tehnike svakim rekvizitom, te usavršavanje elemenata tijelom mnogo veće, detaljnije i kvalitetnije. Pa tako nije ni upitno zašto su baš oni na svjetskom tronu. U takvim idealnim uvjetima planiranje i programiranje je opsežnije, ali treba istaknuti da uvjeti rada u hrvatskoj ritmičkoj gimnastici predstavljaju pravi izazov za izradu plana i programa pomoću kojeg će treneri ostvariti kvalitetne i ciljane rezultate.

Glavni problem je nedostatak stručne literature kroz koju bi se treneri mogli što bolje educirati o kvalitetnom načinu planiranja i programiranja treninga njihovih ritmičarki. Samo stručnim vođenjem ritmičarki kroz različite periode njihovog treninga u konkretno jednoj godini, trener može ciljati vrh njihove forme onda kada je to najbitnije i na taj način omogućiti ostvarenje maksimalnog učinka pojedine ritmičarke, a da time ne ugrožava njeno zdravlje kao ni psihičko stanje s obzirom na osjetljivost u juniorskoj dobi.

Planiranjem treninga određuju se ciljevi i zadaće trenažnog procesa i vremenski ciklusi potrebni za ostvarenje istih. Plan se mora zasnivati na realnim ciljevima koji se moraju prilagoditi objektivnim mogućnostima pojedine ritmičarke.

Kvaliteta plana i programa ne određuje se samo postignutim rezultatima na kraju sezone već i cjelokupan proces kojim se dolazi do tog rezultat. Praćenjem procesa napretka tokom cijele godine osigurava se pravovremeno otklanjanje mogućih nedostataka u planu rada.

Kroz upoznavanje ritmičke gimnastike na općenitoj razini, preko sudačkih pravila, opisa faza dugoročnog planiranja sportske karijere pa sve do izrade plana i programa za program juniorki u ritmičkoj gimnastici cilj rada će biti na jednom mjestu objediniti važnost izrade

kvalitetnog plana i programa kako bi se ritmičarke dovelo do iskorištenja njihovih maksimalnih mogućnosti.

2. RITMIČKA GIMNASTIKA KAO SPORT

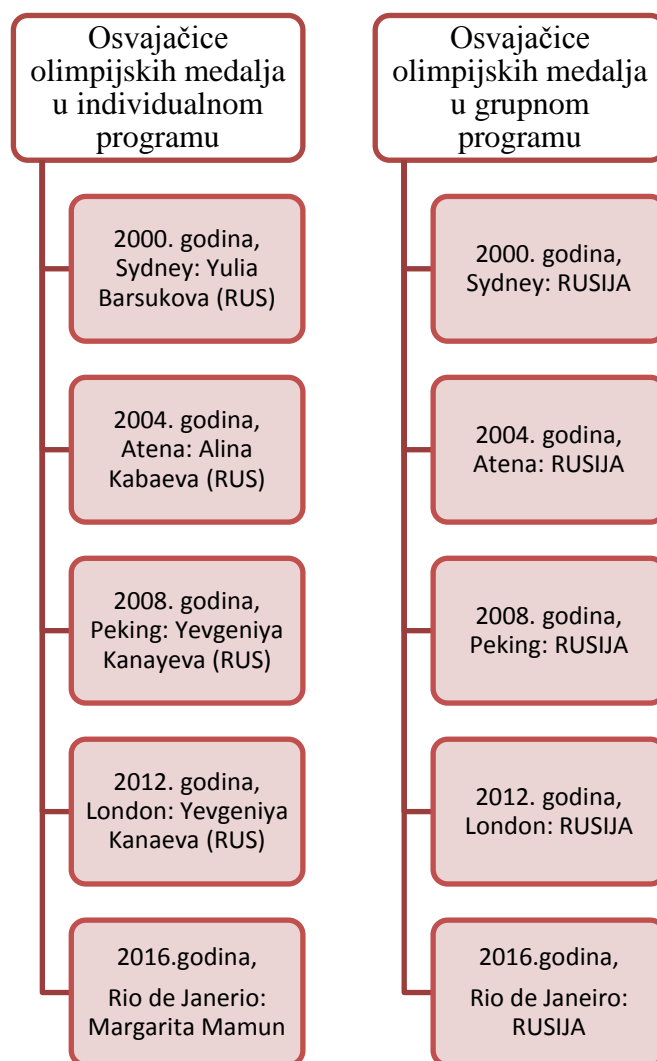
Ritmička gimnastika je olimpijski sport u kojem se vježbe izvode spravama: vijačom, obručem, loptom, čunjevima i trakom. Vježbe mogu biti individualne i grupne. To je izrazito ženski sport u kojem pokreti tijelom, rad spravom i glazba čine jedinstvo u ljepoti izvođenja.

Vježbanje kod djevojčica utječe na razvoj i poboljšanje niza motoričkih sposobnosti (kordinacije, pokretljivosti, snage, brzine, agilnosti). Raznovrsnost i bogatstvo kretanja pozitivno djeluje na kulturu pokreta, plesnost i gracioznost, lijepo i pravilno držanje tijela.

2.1. Kratka povijest ritmičke gimnastike

Ovaj oblik gimnastike se pojavio pri kraju devetnaestog i početkom dvadesetog stoljeća kao sredstvo izražavanja pokreta. „Ritmička gimnastika kao sport stvarno je nastala u zemljama „istočnog bloka“, u prvom redu u bivšem SSSR-u“ (Wolf-Cvitak, 2004:17). Kao natjecateljska disciplina, ritmička gimnastika svoje početke također bilježi u bivšem Sovjetskom Savezu, gdje su Državna natjecanja održavana od 1942. FIG je priznao novu disciplinu 1961. godine. Prvo Svjetsko pojedinačno prvenstvo bilo je 1963. godine u Budimpešti, na njemu je sudjelovalo 28 ritmičarki iz 10 europskih zemalja. Ruskinja Ludmila Savinkova prva je osvajačica svjetskog prvenstva. Prvo Svjetsko prvenstvo za grupne vježbe se održalo 1967. godine u Copenhagenu, a prvo Europsko prvenstvo je održano u Madridu 1978 godine. Prve olimpijske igre, na kojima je ritmička gimnastika uvedena kao nova disciplina, su održane 1984. godine u Los Angelesu, a 12 godina kasnije, 1996. godine i grupne vježbe postaju dio OI.

U tablici 1. navedene su osvajačice olimpijskih medalja u individualnom i grupnom programu od 2000. godine do zadnjih održanih Olimpijskih igara.



Izvor: prema autoru rada

2.2. OPĆA PRAVILA U RITMIČKOJ GIMNASTICI

- PROGRAM ZA INDIVIDUALNE RITMIČARKE

Program za seniorske i juniorske individualne ritmičarke sastoji se od 4 vježbe. Trajanje svake vježbe je od 1'15" do 1'30".

- PROGRAM ZA GRUPE

Program seniorskih grupnih vježbi uobičajeno se sastoji od 2 vježbe: vježbe s jednim rekvizitom i druge vježbe s dva različita rekvizita. Program juniorskih grupnih vježbi uobičajeno se sastoji od 2 vježbe, svaka s jednom vrstom rekvizita. Trajanje svake vježbe je od 2'15" do 2'30".

- MJERENJE VREMENA

Vrijeme se mjeri od trenutka prvog pokreta ritmičarke ili prve od ritmičarki u grupi (kratki muzički uvod ne dulji od 4 sekunde do prvog pokreta je dozvoljen) i zaustavlja se u trenutku kada ritmičarka ili zadnja od ritmičarki u grupi zaustavi pokret.

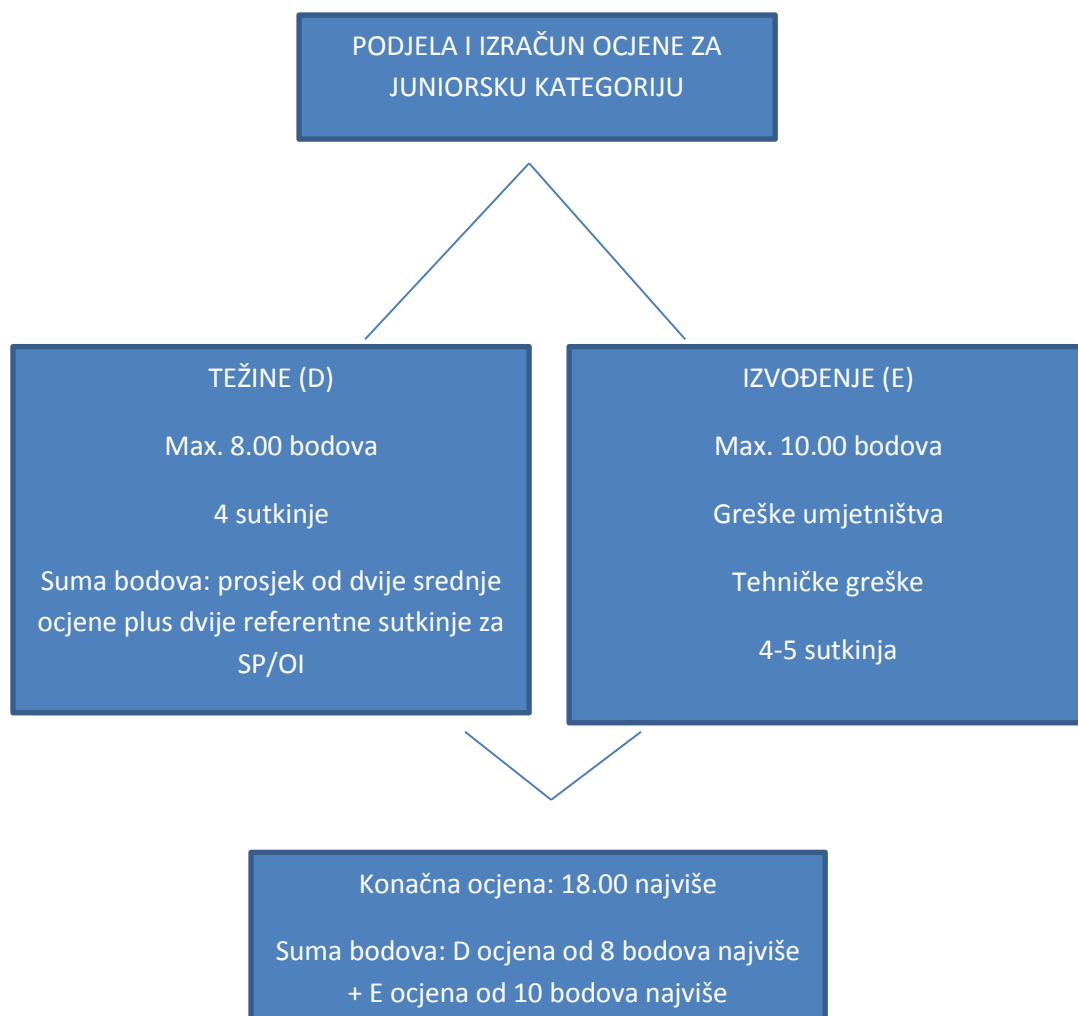
- GLAZBA

Sve vježbe moraju biti u cijelosti izvedene uz muzičku pratnju. Vrlo kratki i namjerni prekidi koji su dio kompozicije mogu se tolerirati. Glazba može biti izvedena s jednim ili više instrumenata, uključujući glas koji se koristi kao instrument. Svi instrumenti su dozvoljeni ako izražavaju muziku s karakteristikama koje su nužne za RG vježbu: čistu i jasno definiranu strukturu. Samo u jednoj vježbi dozvoljena je upotreba glazbe s glasom i riječima za grupe, te u jednoj za individualne ritmičarke. Trener mora naglasiti u kojoj vježbi se koristi glazba s glasom i riječima, te napisati na D obrascu.

Glazba mora biti jedinstvena i cjelovita (dozvoljena je modifikacija već postojećeg muzičkog aranžmana). Glazba ne smije biti sastavljena od različitih muzičkih fragmenata. Netipična glazba koja ne zadovoljava karakteristike RG, potpuno je zabranjena (sirene, zvuk motora itd.). Glazba za svaki rekvizit mora biti snimljena na zasebnom CD-u visoke kvalitete. Dozvoljeno je snimiti zvučni signal na početku snimke.

- SUDAČKE KOMISIJE

Svaka komisija sastoji se od dvije grupe sutkinja: za težine i za izvođenje.



PROGRAM ZA INDIVIDUALNE JUNIORSKE VJEŽBE (TEŽINE)

Težine se sastoje od: težina tijelom, kombinacije plesnih koraka, dinamičkih elemenata s rotacijom i bacanjem, te majstorstva rekvizitom

- Težine tijelom

U koreografiji moraju biti zastupljene sve grupe tjelesnih elemenata, a to su: skokovi, ravnoteže i rotacije (najmanje 1 i najviše 3 težine iz svake grupe). U jednoj koreografiji ritmičarka smije imati najmanje 4, a najviše 7 težina tijelom.

- Kombinacije plesnih koraka

Kontinuirano povezani plesni koraci koji objedinjuju pokrete tijela povezane s radom rekvizita. Mora se prenijeti karakter glazbe te emocionalna povezanost s glazbom. Pravi plesni koraci moraju imati raznolikost u nivoima, smjerovima, brzini i modalitetu pokreta u skladu s tempom, ritmom, karakterom glazbe i akcentima.

Jedna kombinacija plesnih koraka mora trajati minimalno 8 sekundi i ne smije biti u potpunosti izvedena na tlu. U jednoj koreografiji ritmičarka mora izvesti najmanje jednu kombinaciju plesnih koraka.

- Dinamički elementi s rotacijom i bacanjem (DER)

DER se sastoje od bacanja rekvizita i najmanje dvije rotacije tijela oko bilo koje osi za vrijeme bacanja, hvatanja ili leta rekvizita, te gubitka vizualne kontrole rekvizita. U jednoj koreografiji ritmičarka smije izvesti najviše 3 DER elementa.

- Majstorstvo (M)

Majstorstva se sastoje od izuzetnih (posebnih) kombinacija elemenata s rekvizitom. Ovakvi elementi su jedinstveni jer se ne izvode kao standardni pokreti rekvizitom u ritmičkoj gimnastici. Kombinacije elemenata za svako majstorstvo moraju biti različite. Elementi majstorstva mogu biti izvedeni za vrijeme težine tijelom, kao dio kombinacije plesnih koraka ili samostalno. U jednoj koreografiji ritmičarka smije izvesti najviše 4 elementa majstorstva.

- PROSTOR ZA VJEŽBU

Ritmičarke nastupaju na prostoru za vježbu koji je sastavljen od posebnih tepiha za ritmičku gimnastiku. Dimenzije terena su 13x13 metara.

Svaki prelazak granice prostora za vježbu s rekvizitom, jednim ili oba stopala ili bilo kojim drugim dijelom tijela dodirujući tlo, biti će kažnjen (uključujući izlazak rekvizita koji se vrati u prostor za vježbu). Bitno je da koreografija bude složena tako da ritmičarka njom može proći cijeli prostor za vježbu, a ne da se zadržava samo na jednom dijelu prostora.

- REKVIZITI

Norme za rekvizite propisane su u priručniku FIG norme za rekvizite. Rekviziti koji se koriste u grupnoj vježbi moraju biti identični (težina, dimenzija i oblik); samo boja rekvizita može biti različita. Svaki rekvizit je kontroliran prije ulaska ritmičarke u dvoranu za natjecanje.

- Vijača- napravljena od kudelje ili drugih sintetičkih materijala. Njena duljina je proporcionalna visini ritmičarke. Vijača se smatra rekvizitom koji zahtjeva skakanje i eksplozivnost
- Obruč- napravljen od plastike. Vanjski dijametar iznosi od 80 do 90 centimetara, minimalno teži 300 grama. Mora biti dovoljno čvrst da održi svoj oblik
- Lopta- napravljena je od gume ili sintetičkog materijala. Njezin dijametar iznosi od 18 do 20 centimetara i ona teži 400 grama
- Čunjevi- napravljeni su od sintetičkih materijala, a sve češće i od gume. Oni su dugački od 40 do 50 centimetara i teže oko 150 grama.
- Traka- napravljena je od satena ili sličnog materijala. Dugačka je 6 metara, a širina iznosi 4 do 6 centimetara. Dijametar štapa trake iznosi 1 centimetar, a dužina mu je 50 do 60 centimetara. Štap je napravljen od plastike. Traka i štap se povezuju koncem ili alkimom.

3. NACIONALNI PROGRAM U RITMIČKOJ GIMNASTICI ZA 2014.- 2016. GODINU

Natjecanja u ritmičkoj gimnastici mogu se podijeliti na natjecanja za individualni program i natjecanja za grupni program, odnosno grupne vježbe. Predstavljeni nacionalni program u ritmičkoj gimnastici za 2014.-2016. godinu donio je i uredio Tehnički odbor ritmičke gimnastike. Na njegovoj izradi sudjelovale su Svitlana Sergienko kao predsjednica, te Mirjana Starčević-Bosnar, Jana Oplanić, Maja Selak i Josipa Radaš, kao članice Tehničkog odbora ritmičke gimnastike (period 2015..).

Prema programima natjecanja se dijele na A i B program. Prema razini natjecanja se dijela na:

- I. razina natjecanja GRADSKA RAZINA
- II. razina natjecanja REGIONALNA RAZINA
- III. razina natjecanja NACIONALNA RAZINA

U daljnjem tekstu biti će navedene nacionalne odredbe za individualne vježbe bazirajući se na A program juniorki.

Za višebojsko prvenstvo Hrvatske 2014. godine obvezni rekviziti su bili: обруч, lopta, ђунјеви, traka. Za Višebojsko prvenstvo Hrvatske 2015. godine, te 2016. godine su: vijača, обруч, lopta, te ђунјеви.

Prvo natjecanje za A program je višebojsko i ekipno prvenstvo Hrvatske.

Opće odredbe:

1. U pojedinačnoj konkurenciji za višebojski rezultat zbrajaju se sve ocjene izvedenih 4 vježbi i proglašavaju se prve tri ritmičarke.
2. Ekipu u svakoj kategoriji sačinjavaju 2+1 natjecateljice koje izvode ukupno 8 vježbi, po 2 sa svakim rekvizitom zadanim za višebojski program, a u rezultat idu najboljih 6 vježbi.
3. Ekipa se prijavljuje unaprijed, u prijavama je potrebno prijaviti koji rekvizit svaka od 2+1 ritmičarke iz ekipe će se uzimati za ekipni rezultat.

4. Ekipno natjecanje se održava ako su u svakoj starosnoj kategoriji prijavljene najmanje 2 ekipe.
5. Ukoliko je konačan rezultat izjednačen primjenjuju se slijedeća pravila:
 - a) Za bolji plasman pojedinke ili ekipe uzima se najviša ocjena jedne vježbe
 - b) ako je rezultat i dalje izjednačen, za bolji plasman pojedinke ili ekipe uzima se zbroj dvije najviše ocjene
 - c) ako je rezultat i nadalje izjednačen, za bolji plasman pojedinke ili ekipe uzima se zbroj tri najviše ocjene.

4. OSTVARIVANJE SPORTSKE SPECIJALIZACIJE

Sportska karijera u ritmičkoj gimnastici može trajati u prosjeku i do 20 godina. Prema Milanoviću sportaš, u ovom slučaju ritmičarka u tom razdoblju prolazi kroz vrlo dinamične razvojne faze tjelesnog, motoričkog, emocionalnog i mentalnog sazrijevanja i vrlo zahtjevne faze učenja motoričkih znanja, vještina i usvajanja navika. Svako životno razdoblje je specifično i u skladu s time jasno su određena pravila treniranja, natjecanja i oporavka odnosno odmora. Ritmičarke se nalaze u okruženju koje čine sportski klub, trener, obitelj, škola i šira društvena sredina. U svakoj fazi dugoročnog razvoja, želi li biti uspješna u sportu i životu, trener i ritmičarka moraju pronalaziti najbolje odgovore na izazove i zamke koje im sportska karijera, odnosno sportska priprema postavlja.

Sportska specijalizacija ostvaruje se kroz 3 faze; bazična priprema, realizacija individualnih mogućnosti te faza produžena sportska karijere.

4.1. FAZA BAZIČNE PRIPREME

Prema Jastrjembskai i Titovu prva faza ostvarivanja sportske specijalizacije traje 4-6 godina kako bi se stvorila bazična fizička priprema. Naravno, svaka ritmičarka će napredovati vlastitim tempom, koji se temelji na talentu i radu. Glavni cilj ove faze nisu što bolji rezultati na natjecanjima već usavršavanje bazičnih znanja koja su nužna za postizanje potencijalnih vrhunskih rezultata. Faza bazične pripreme dijeli se na preliminarnu sportsku pripremu te početnu sportsku specijalizaciju.

4.1.1. Preliminarna sportska priprema

Ova faza najčešće započinje u starijoj vrtičkoj dobi, tj. oko pete ili šeste godine te traje 2-3 godine. Trenažni ciljevi ove faze su:

1. stvoriti interes za treniranje ritmičke gimnastike
2. motivirati za provođenje treninga ritmičke gimnastike
3. naučiti bazične elemente tijelom i rekvizitom
4. stvoriti izražajnost pokreta

5. naučiti bazične plesne pokrete
6. razviti koordinacijske sposobnosti i fleksibilnost
7. pripremiti za natjecanja nastupima pred publikom
8. klupska i regionalna natjecanja

Prosječno trajanje treninga u fazi preliminarnе sportske pripreme najčešće je u trajanju od 60 do 90 minuta, 3 puta tjedno.

4.1.2. Početna sportska specijalizacija

Nakon faze preliminarnе sportske pripreme slijedi faza početne sportske specijalizacije. Također može biti u trajanju 2-3 godine. Trenažni ciljevi ove faze su:

1. proširiti bazu osnovnih elemenata tijelom i rekvizitom
2. ukomponirati elemente bazične kompozicije
3. razviti izražajnost i ekspresiju
4. razvijanje fleksibilnosti, snage i brzine
5. razvijanje osobnog stila
6. sudjelovanje na nastupima pred publikom
7. klupska, regionalna, nacionalna i međunarodna natjecanja

Prosječno trajanje treninga u fazi početne sportske specijalizacije najčešće je u trajanju od 120 minuta, 4 puta tjedno.

4.2. REALIZACIJA INDIVIDUALNIH MOGUĆNOSTI

Ritmičarke u ovoj fazi su uglavnom između 12-14 godine starosti do 20 godine starosti. Ovu fazu može se podijeliti na dvije podfaze: treniranje za vrhunske sportske rezultate, te realizacija vrhunskih rezultata.

4.2.1. Treniranje za vrhunske sportske rezultate

Ciljevi treninga u ovoj fazi su sljedeći:

1. motivacija za postizanje vrhunskih rezultata u ritmičkoj gimnastici
2. sudjelovanje na nacionalnim i međunarodnim natjecanjima
3. dodatno proširiti znanje elemenata tijelom i rekvizitom
4. izabrati individualni ili grupni program
5. usavršiti kompoziciju koja se izvodi na natjecanju
6. usavršavati izražajnost tijela
7. usavršiti vlastiti stil izvođenja
8. dovesti na optimalnu razinu koordinacijske sposobnosti i fleksibilnost
9. usavršavanje psihičke stabilnosti za nastup na natjecanjima

U ovoj fazi povećava se volumen i intenzitet treninga. Obzirom na razdoblje razvoja u kojem se u tom trenutku ritmičarke nalaze potrebno je vrlo oprezno planirati i programirati treninge. Pripremin period zauzima veći dio, dok je natjecateljski kraćeg trajanja. Kako ritmičarka sazrijeva fizički, mentalno i emocionalno, prirodno će doći i napredak u izvođenju elemenata tijelom, rekvizitom i tako omogućiti postizanje što boljih rezultata na natjecanjima. Sukladno postojećim uvjetima u Hrvatskoj trening se provodi u trajanju od 3h 5 dana u tjednu, te jednom tjedno 5h.

4.2.2. Postizanje vrhunskih sportskih rezultata

Ovu fazu označavaju sljedeći ciljevi:

1. postizanje visokih rezultata
2. usavršavanje natjecateljskih koreografija sukladno težini
3. povećati vrijednost težina koje se nalaze u koreografiji, pokrete i rad s rekvizitom
4. usavršiti izražajnost i osobni stil
5. održavati fizičku kondiciju na potrebnoj razini i razviti one koji su lošiji
6. raditi na psihološkoj pripremi ritmičarki

U ovom periodu nalaze se ritmičarke u razdoblju od 15 do 20 godine te je to razdoblje povoljno za postizanje vrhunskih rezultata. Volumen i intenzitet treninga se povećava.

4.3. FAZA PRODUŽENE SPORTSKE KARIJERE

Ovo je finalna faza u dugoročnoj sportskoj karijeri. U ovoj fazi tijelo ritmičarke će biti manje sposobno izvoditi dosad naučeno te učiti novo. Tjelesne promjene posljedično će dovesti do granica napredovanja tj. stagniranja. Dva razloga dovode do stagnacije, a to su: tjelesna sposobnost prirodno opada s godinama i kao drugo zbog posljedica dugoročnog treniranja na tijelu ritmičarke (npr. ozlijede). U ovoj fazi podfaze su održavanje sportskih rezultata te zadržavanje u programu treninga.

4.3.1. Održavanje sportskih rezultata

Ciljevi su:

1. stabilizirati rezultate na natjecanjima
2. dovesti do savršenstva kompozicije za natjecanje
3. zadržavanje razine motoričkih sposobnosti i znanja na optimalnoj razini te razviti one koje su slabije
4. dovesti do savršenstva mentalnu pripremljenost za natjecanje

Potrebno je stabilizirati volumen treninga. Kako bi se zadržala razina treniranosti ritmičarke potrebno je razlikovati metode treninga te na taj način izabrati pravi trening za ritmičarku.

4.3.2. Zadržavanje u programu treninga

U ovoj podfazi ritmičarka dolazi do točke kada završava s nastupima na natjecanjima. Tada ritmička gimnastika za nju postaje rekreativna aktivnost. Trener može konstruirati originalni trening za održavanje visokog nivoa sposobnosti ili ju integrirati u trenerske vode.

5. GODIŠNJI CIKLUS TRENINGA

„Kratkoročno planiranje i programiranje provodi se za interval od godine dana i odnosi se na jedan godišnji, dva polugodišnja ili tri četveromjesečna makrociklusa. Dakle, godišnji ciklus treninga planira se i programira u okviru jednoga ili više trenažnih makrociklusa. Svaki makrociklus sadrži tri osnovna perioda: pripremni, natjecateljski i prijelazni; završni.“(Milanović, 2010:446)

„Sportovi se razlikuju po dužini perioda i razvojnih faza sportske norme. U njemu se kroz više faza postižu očekivane adaptacijske promjene transportnog i vitalnog te živčanog mišićnog sustava.“ (Milanović, 2010:448)

5.1 DEFINIRANJE MAKROCIKLUSA U RITMIČKOJ GIMNASTICI

O tome koliko makrociklusa ima u intervalu od jedne godine ovisi o broju natjecateljskih perioda. Za juniorsku kategoriju individualnog A programa, karakteristična je dvociklusna periodizacija, što znači da postoje dva natjecateljska perioda; zimski i ljetni.

Ljetni period karakterizira višebojski nastupi na gradskim, regionalnim i državnim prvenstvima. Višebojsko prvenstvo označava nastup s točno određenom i propisanim rekvizitima. Za juniorsku kategoriju, za period 2013.-2016. tablično je prikazan propisani program.

Tablica 1: Propisani natjecateljski program za juniorsku kategoriju A programa

| | | | | | |
|-------|--------|-------|-------|---------|-------|
| 2013. | - | Obruč | Lopta | Čunjevi | Traka |
| 2014. | - | Obruč | Lopta | Čunjevi | Traka |
| 2015. | Vijača | Obruč | Lopta | Čunjevi | - |
| 2016. | Vijača | Obruč | Lopta | Čunjevi | - |

Izvor: RG pravilnik, verzija prosinac 2012.

Zimski period karakteriziraju pojedinačni nastupi na gradskim, regionalnim i državnim prvenstvima. Na pojedinačnim prvenstvima moguće je nastup sa vlastitim izborom broja

vježbi te sa rekvizitom po želji, što najčešće ovisi o trenutnoj fizičkoj i psihičkoj pripremljenosti ritmičarke u zimskom periodu.

6. PRIKAZ GODIŠNJEG PLANA I PROGRAMA

Planiranjem treninga određuju se ciljevi i zadaće trenažnog procesa i vremenski ciklusi potrebni za ostvarenje istih. Plan se mora zasnivati na realnim ciljevima koji se moraju prilagoditi objektivnim mogućnostima pojedine ritmičarke.

Kvaliteta plana i programa ne određuje se samo postignutim rezultatima na kraju sezone već i cjelokupan proces kojim se dolazi do tog rezultata. Kvalitetnim praćenjem procesa napretka tokom cijele godine osigurava se pravovremeno otklanjanje mogućih nedostataka u planu rada.

„Programiranje sportskog treninga skup je upravljačkih akcija koje se provode trenutačno i u vremenu, a kojima se jasno određuju sadržaji, opterećenje i metoda sportske pripreme, što podrazumijeva izbor, doziranje i distribuciju operatora treninga, natjecanja i oporavka u dobro definiranim ciklusima sportske pripreme.“ (Milanović, 2010:413)

Plan i program treninga u praksi su osnovni i najbitniji dokumenti pomoću kojih će se realizirati proces sportske pripreme i kontrolirati efekte treninga. Može se regulirati u slučaju da ritmičarka ne napreduje kako je planirano i na taj način vratiti se na pravi put.

Ovaj plan i program biti će planiran na temelju postojećih uvjeta za treniranje. Treninzi će se odvijati 5 puta tjedno po 3 sata, te jednom tjedno po 5 sati.

6.1. MAKROCIKLUS

Kao što je već rečeno, makrociklus treninga može se podijeliti na tri faze:

1. Pripremni period
2. Natjecateljski period
3. Prijelazni ili završni period

Za planiranje makrociklusa trener mora postaviti jasne ciljeve. Izradom kalendara natjecanja za predstojeću godinu, trener može jasno ciljati vrh sportske forme. S obzirom

na gore navedene uvjete, vrh sportske forme trebalo bi biti državno natjecanje. Plasman i broj bodova na držanim natjecanjima, ovisno o tome koje kriterije postavi tehnički odbor, određuje mogućnost ulaska u hrvatsku reprezentaciju ritmičke gimnastike, i samim time nastup na Europskim, Svjetskim i Grand Prix natjecanjima.

Nadalje će biti prikazan kalendar aktualnih natjecanja Gimnastičkog kluba „Maksimir“ , namijenjenog kategoriji juniorki za 2016. godinu, preuzeto s njihove stranice (dostupno na: <http://www.gkmaksimir.hr/kalendar.html>).

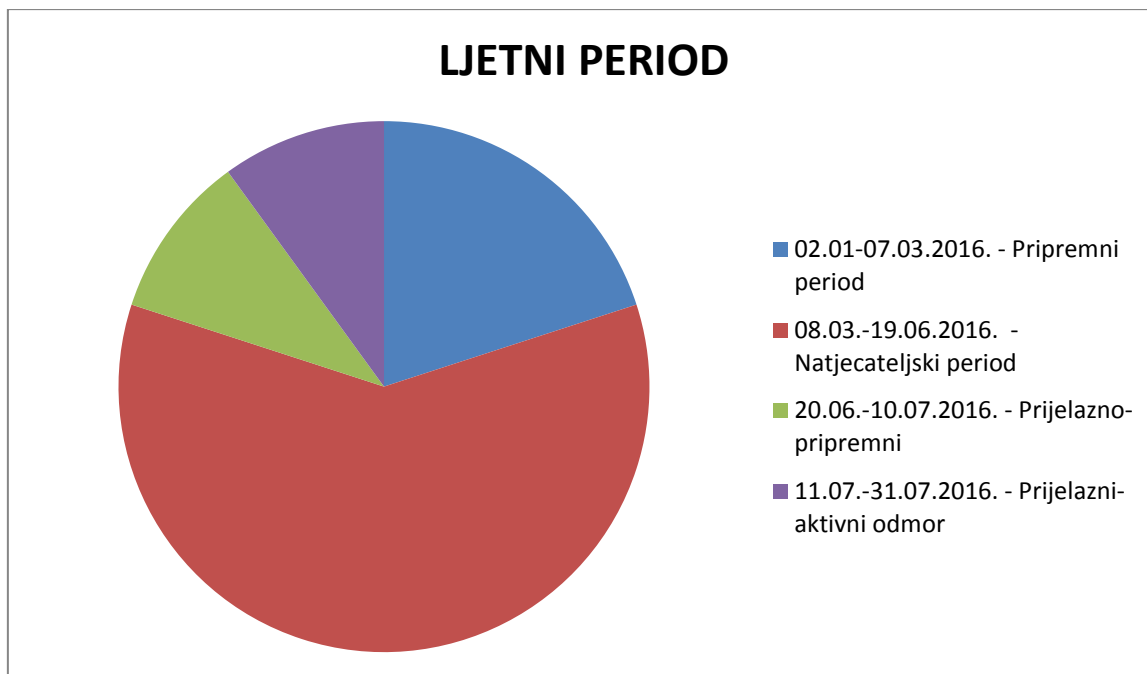
KALENDAR NATJECANJA:

| | |
|---------------------------------|--|
| Siječanj 2.01. - 11.01.2016. | klupske pripreme za vježbačice selekcije A programa u svim kategorijama; Zagreb |
| Veljača 13.02.2016. | kontrolni trening reprezentacije juniorke i seniorke, Zagreb |
| Ožujak 12.03. | Milevsko Cup, Češka |
| 13.- 15. 03. | Olimpik cup , Sarajevo |
| 12.03. - 13.03. | Međunarodni turnir FIG Narodni Dom , Ljubljana |
| 19.-20.03.2016. | Međunarodni turnir LEDA A program i Turnir prijateljstva B program i C program, Zagreb |
| 19 - 21.03.2016. | Međunarodni turnir Trofej Novog Sada , Novi Sad |
| 29.03.2016. | kontrolni trening A program |
| Travanj 3.04.2016. | 24. VIŠEBOJSKO PRVENSTVO ZAGREBA A PROGRAM |
| 09.04. | Kontrolni trening reprezentacije juniorke i seniorke , Varaždin |
| 16.04. | 24. VIŠEBOJSKO PRVENSTVO HRVATSKE A PROGRAM |
| 23. - 24.04. | Međunarodni turnir FIG Ritam cup , Beograd |
| Svibanj 9.05. | Gazela Cup, Pula |
| 28.-29.05. | 36.MEĐUNARODNI SVIBANJSKI TURNIR , Zagreb |
| Lipanj 04.06. | Prijateljski turnir Šiška, Ljubljana |
| 13. - 19.06. | 32. JUNIORSKO EUROPSKO PRVENSTVO, HOLON IZRAEL |
| | |

| | |
|--------------------------|---|
| Srpanj 14. - 31.07. | Aktivan odmor (plivanje ,planinarenje ,sportske igre) |
| Kolovoz 01.08 – 31.08 | Ljetne pripreme A program individualno i grupne vježbe |
| 14.08. – 22.08. | Ljetni međunarodni kamp PULA |
| Rujan 18 - 20.09. | Međunarodni turnir „ Vogošće“ , Vogošće |
| 24.09. | Međunarodni turnir Salines Cup , Tuzla Međunarodni turnir Sirena Cup , Zadar |
| 26. 09. | Kontrolni trening individualni A program |
| Listopad 4.10 | Kontrolni trening grupne vježbe |
| 9.10. | 24. POJEDINAČNO I EKIPNO PRVENSTVO ZAGREBA RG |
| 15.10. | 24.POJEDINAČNO I EKIPNO PRVENSTVO HRVATSKE RG |
| 22. - 23.10. | Rondo Cup , Osijek |
| Studeni 12.11.2016. | 2. Diadem cup , Berlin |
| Prosinac 10. - 11.12. | Božićni turnir , KRG Zagreb , Zagreb |

Na temelju izloženog kalendara natjecanja za 2016. godinu ovo je primjer faza makrociklusa:

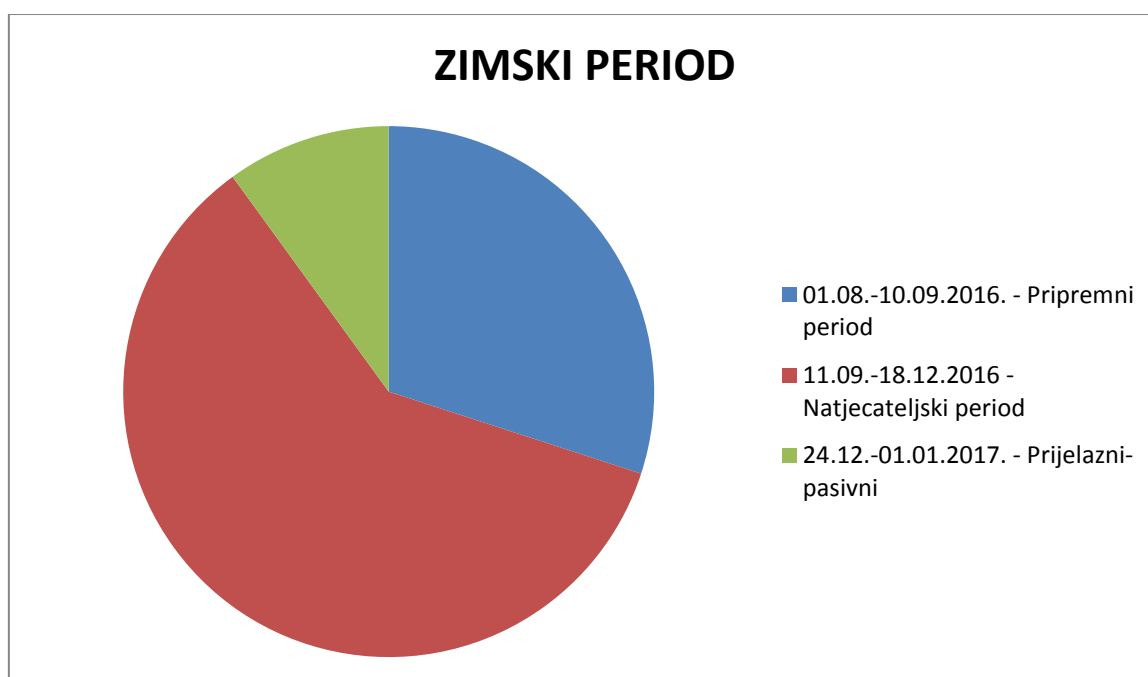
Grafikon 1.



Izvor: prema autoru rada

Ljetni period traje od 02.01.2016. do 31.07.2016. Prva pripremna faza traje oko 8 tjedana, od 02.01.2016. do 07.03.2016. te služi za pripremanje za dugi natjecateljski period koji slijedi. Natjecateljska faza u ljetnom periodu traje oko 3 mjeseca, od 08.03.2016. do 19.06.2016. Na polovici natjecateljskog perioda je ujedno i glavno natjecanje sezone, a to je Višebojsko prvenstvo Hrvatske za koje je potrebno ciljati vrh sportske forme. Nakon Državnog natjecanja nastavljaju se međunarodni turniri i potrebno je održavati postignutu formu. Nakon natjecateljskog perioda slijedi prijelazna faza koja je podijeljena u dvije podfaze. Prva podfaza je prijelazno-pripremna faza u kojoj se nakon završetka natjecateljske sezone nastavlja s treninzima koji se po svojim karakteristikama razlikuju od treninga u natjecateljskom periodu i traje od 20.06.2016. do 10.07.2016. Treninzi su kraćeg trajanja i posvećeni su na neki način opuštanju od duge natjecateljske sezone. Na takvim treninzima se uče novi elementi tijelom te rekvizitom, koji su ritmičarkama zanimljivi. Druga podfaza započinje 10.07.2016. i traje otprilike do 31.07.2016. U tom periodu ritmičarke nemaju organizirane treninge već ih se upućuje na aktivan odmor, npr. trčanje, planinarenje, hodanje, plivanje itd.

Grafikon 2.



Izvor: prema autoru rada

Zimski period također započinje pripremnom fazom 01.08.2016. Ova pripreмна faza traje otprilike 5 tjedana, do 10.09.2016. Početni cilj je kondicijski pripremiti ritmičarke kako bi se one vratile u fizičko stanje u kojem su bile prije perioda aktivnog odmora. Zatim slijedi specifična priprema za natjecateljski period. Natjecateljski period traje oko 3 mjeseca, od 11.09.2016. do 18.12.2016. Također je potrebno ciljati vrh sportske forme za najvažnije natjecanje u sezoni, a to je, kako je i prethodno navedeno, Pojedinačno prvenstvo Hrvatske, koje se u ovom periodu uglavnom održava oko polovice 10. mjeseca. Dalje se nastavlja s međunarodnim turnirima sve do druge polovice 12. Mjeseca. Na natjecateljsku fazu se nadovezuje prijelazna faza. Za razliku od prvog ciklusa, gdje je u prijelaznom periodu dominira aktivni odmor, u drugom ciklusu za prijelazni period je karakterističan pasivni odmor. On označuje razdoblje kada je ritmičarka u potpunosti oslobođena aktivnosti i traje 1 tjedan. Trajanje ovog perioda je od 24.12.2016. do 01.01.2016.

6.2. MIKROCIKLUS

„Mikrociklusi tvore osnovnu ciklusnu strukturu procesa sportskog treninga. Svaki mikrociklus relativno je zatvorena cjelina koja se stalno ponavlja, s većim ili manjim

korekcijama, ovisno o postignutim efektima pod utjecajem programa rada prethodnog mikrociklusa. Efikasno upravljanje procesom i efektima postiže se optimalnim ritmom treninga tako da se precizno utvrdi broj sati trenažnog rada, broj natjecanja i vrijeme kontrole efekata rada.“ (Milanović, 2010:480)

Prema Milanoviću svaki mikrociklus može se podijeliti u dvije faze. Prva faza bi bila stimulacijska faza u kojoj se opterećuje sportaš kako bi se izazvala određena razina umora organizma sportaša. Druga faza bi bila relaksacijska faza za koju je karakteristično smanjenje opterećenja, što dovodi do odgovarajućeg oporavka sportaša, i samim time do obnove energetske i drugih izvora energije.

Maksimalni učinak mikrociklusa ostvarit će se kada je omjer između stimulacijske i relaksacijske faze optimalan. Bitno je da se treninzi teškog opterećenja pravilno izmjenjuju s treninzima srednjeg opterećenja, te s treninzima slabijeg opterećenja. U slučaju da nema odgovarajućeg omjera između stimulacijske i relaksacijske faze neće biti ni odgovarajućih rezultata koje smo odredili u planu i programu. Ako je količina treninga s velikim opterećenjem prevelika, kod ritmičarke neće izazvati bolji rezultat, već će njeno tijelo vrlo brzo doći do faze umora i pretreniranosti. Takvi rezultati nikako nisu povoljni za ritmičarku jer mogu dovesti do usporavanja dolaska u top formu kada je to potrebno, i još opasnije kroničnim tjelesnim i mentalnim umorom vrlo lako dolazi do ozljeđivanja. No, s druge strane također nije poželjno da prevladavaju relaksirajući treninzi, odnosno treninzi sa slabijim opterećenjem. Primjenjuju li se relaksirajući treninzi u prevelikoj količini također neće doći do željenih rezultata i postizanja top forme.

„Svaki trening u mikrociklusu pobuđuje određene fiziološke reakcije iscrpljenja, nakon kojih se u fazi oporavka ponovno uspostavlja, čak i povećava radna sposobnost.“(Milanović, 2010:482) Zato je potrebno da odmor bude neizostavan dio svakog mikrociklusa, te da on bude jednako važan kao i radni dio ciklusa.

Prikazanim primjeri mikrociklusa za svaku pojedini fazu namjenjeni su za trening ritmičarki u juniorskoj kategoriji koje treniraju 6 puta i sveukupno 20h tjedno. Od ponedjeljka do petka treninzi su u trajanju od 3h, subotom 5h i nedjelja je dan odmora. Uvjeti treniranja nisu idealni s obzirom da je korištenje dvorane ograničeno, kao što je ograničena mogućnost dolazaka ritmičarki na više sati treninga zbog školski obveza.

7. PRIPREMNI PERIOD

„Pripremna faza je dio ciklusa u kojem se mogu postići znatni transformacijski efekti. Primjenom odgovarajućih programa snažno se utječe na razvoj svih čimbenika uspješnosti u pojedinom sportu. To je konačno i najvažnija zadaća pripremnog perioda, bez obzira traje li on šest tjedana ili šest mjeseci.“ (Milanović, 2010:465)

Nakon ljetne stanke, odnosno prijelaznog perioda u kojemu dominira aktivan odmor, treninzi započinju s takozvanim ljetnim pripremanjima, a samim time započinje i pripremna faza makrociklusa. Trenažni mikrociklus u početku je temeljen na višestranjoj pripremi, a kasnije se postepeno integrira u specifičan tip treninga.

U svakoj fazi pripremnog perioda postižu se određeni rezultati ovisno o kojem se periodu radi. U prvoj fazi pripremnog perioda prevladava program višestranje pripreme u postotku od 40%. Tako je u drugoj fazi najzastupljeniji program bazične pripreme, koji integrira u specifičnu pripremu. Specifična priprema prevladava u trećoj fazi. Nakon specifične pripreme, slijedi situacijska priprema koja je najzastupljenija u četvrtoj fazi

Tablica 2:Omjeri usmjerenih programa u pojedinoj fazi pripremnog perioda

| PRIPREMNI PERIOD | 1. faza | 2. faza | 3. faza | 4. faza |
|----------------------|---------|---------|---------|---------|
| Višestranja priprema | - 40% | - 30% | - 10% | - 5% |
| Bazična priprema | - 40% | - 40% | - 20% | - 10% |
| Specifična priprema | - 15% | - 20% | - 40% | - 30% |
| Situacijska priprema | - 5% | - 10% | - 30% | - 55% |

Izvor: prema autoru rada

S obzirom na tablicu, može se primijetiti da se udio programa u svakoj fazi razlikuje. Samim time shodno je zaključiti da će se planiranje i programiranje mikrociklusa

razlikovati s obzirom na pojedinu fazu. U daljnjem tekstu za svaku fazu biti će prikazano kako bi trebao izgledati jedan trenažni dan.

7.1. Trenažni dan u prvoj fazi

DAN: ponedjeljak

VRIJEME TRENINGA: 17:30-20:30h

OPTEREĆENJE: teško

Tablica 3: Trening u prvoj fazi pripremnog perioda

| | |
|--------------|--|
| 17:30-18:00 | - Trčanje |
| 18:00-18:20 | Kondicijske vježbe s vijačom - radi se po dužini natjecateljskog tepiha. Dominiraju preskoci preko vijače, npr. sunožni preskoci, visoki skip preko vijače, niski skip, „dupli“ preskoci, „križni“ preskoci - preporuča se između svake dvije dužine jedna relaksirajuća dužina, npr. hodanje na prstima, hodanje s dubokim disanjem |
| 18:20-19:40 | Razgibavanje specifično za ritmičku gimnastiku - balet na tlu - specifične pripremne vježbe za poboljšanje fleksibilnosti - osnovni elementi težina tijelom: ravnoteže, okreti, skokovi |
| 19:40- 20:00 | Rad s određenim rekvizitom (vijača, lopta) - izvode se težine tijelom iz vlastite koreografije povezane s radom rekvizita - broj ponavljanja težine: 5x |
| 20:00-20:10 | Ponavljjanje težina tijelom tako da ih povezuju s elementom prije i poslije težine - broj ponavljanja težine : 3x |
| 20:10-20:25 | Vježbe snage namijenjene za jačanje cijelog tijela |
| 20:25-20:30 | Vježbe istezanja i relaksacije |

Izvor: prema autoru rada

U prvoj fazi pripremnog perioda prevladava višestrana i bazična priprema, što se jasno vidi u opisu treninga s obzirom na vremenski period izvođenja pojedinog dijela treninga. U vrlo malom postotku obuhvaćena je specifična i situacijska priprema.

7.2. Trenažni dan u drugoj fazi

DAN: utorak

VRIJEME: 19:00-22:00

OPTEREĆENJE: srednje teško

Tablica 4: Trening u drugoj fazi pripremnog perioda

| | |
|--------------|---|
| 19:00-19:15 | Trčanje |
| 19:15-19:40 | - vježbe za poboljšanje fleksibilnosti i koordinacije |
| 19:40- 20:40 | Razgibavanje specifično za ritmičku gimnastiku - balet na štapu - elementi uz štap karakteristični za ritmičku gimnastiku |
| 20:40- 21:00 | Osnovni elementi težina tijelom - skokovi - ravnoteže - okreti napomena: opće težine tijelom (ne samo one koje ritmičarka ima u svojoj kompoziciji) |
| 21:00- 21:25 | Rad s rekvizitima: obruč - DER- dinamički elementi s rotacijom - ritmičarka izvodi one DER težine koje ima u svojoj kompoziciji - Broj ponavljanja DER-a: 5x - Povezivanje DER-a s elementom prije i poslije koji se nalazi u kompoziciji - Broj ponavljanja: 3x |
| 21:25-21:50 | Rad s rekvizitima: lopta - DER- dinamički elementi s rotacijom, ali iz kompozicije s loptom Napomena: sve kao i s prethodnim rekvizitom |

| | |
|--------------|--|
| 21:50-21:55 | Preskakanje vijače - Sunožni preskoci |
| 21:55- 22:00 | Istezanje i relaksacija |

Izvor: prema autoru rada

U drugoj fazi pripremnog perioda prevladava bazična priprema, ali se postepeno povećava udio specifične i situacijske pripreme, te se smanjuje udio višestране pripreme.

7.3. Trenažni dan u trećoj fazi

DAN: srijeda

VRIJEME: 19:00- 22:00

OPTEREĆENJE: teško

Tablica 5: Trening u trećoj fazi pripremnog perioda

| | |
|--------------|---|
| 19:00-19:05 | Preskakanje vijače: - Sunožni preskoci |
| 19:05- 19:40 | Kompleks razgibavanja - Balet na podu - Vježbe razgibavanja karakteristične za ritmičku gimnastiku |
| 19:40-20:40 | Rad s rekvizitom, čunjevi - Rade se svi elementi težina: DER, M (majstorstva), težine tijelom - Broj ponavljanja: 10x - Nakon pojedinačnih elemenata, ritmičarka izvodi dijelove svoje koreografije (1. polovicu koreografije, 2. Polovicu koreografije) - Broj ponavljanja svake polovice: 5x |
| | Rad s rekvizitom, vijača - ritmičarka izvodi zadatke koje je imala i s prethodnim rekvizitom, a li |

| | |
|-------------|--------------------------------|
| 20:40-21:40 | sada iz koreografije s vijačom |
| 21:40-21:55 | Vježbe snage za cijelo tijelo |
| 21:55-22:00 | Vježbe istezanja i relaksacije |

Izvor: prema autoru rada

U trećoj fazi pripremnog perioda prevladava specifična priprema ritmičarki, zatim ju slijedi situacijska priprema. Ritmičarka počinje raditi svoje koreografije, ali još uvijek ne u cijelosti. Udio višestrane i bazične pripreme se smanjuje.

7.4. Trenažni dan u četvrtoj fazi

DAN: subota

VRIJEME: 9:00- 14:00

OPTEREĆENJE: teško

Tablica 6: Trening u četvrtoj fazi pripremnog perioda

| | |
|--------------|--|
| 9:00- 9:15 | Trčanje |
| 9:15- 10:30 | kompleks razgibavanja na štapu - Balet - Vježbe razgibavanja karakteristične za ritmičku gimnastiku |
| 10:30-11:30 | Težine tijelom bez rekvizita - Ravnoteže, skokovi, okreti Napomena: ritmičarka izvodi samo one težine tijelom koje ima u svojoj koreografiji |
| 11:30- 12:00 | 1. rekvizit, vijača - ritmičarka izvodi sve DER, M i težine tijelom broj ponavljanja: 3x - nakon toga izvodi koreografiju u cijelosti na glazbu: 3x napomena: ritmičarka ne izvodi za redom koreografiju na glazbu, već između |

| | |
|--------------|--|
| | svake vježbe ima pauzu od 3 minute |
| 12:00-12:30 | 2. rekvizit, obruč - ritmičarka s obručem ponavlja sve zadatke koje je radila i s prvim rekvizitom |
| 12:30-13:00 | 3. rekvizit, lopta - s loptom ponavlja sve iste zadatke koje je radila i s prethodna dva rekvizita |
| 13:00-13:30 | 4. rekvizit, čunjevi - s čunjem ponavlja sve iste zadatke koje je radila i s prethodnim rekvizitima |
| 13:30- 13:50 | Približna simulacija natjecateljskih uvjeta - svaka ritmičarka prolazi u nizu sve rekvizite po FIG-u - prolaze svaku koreografiju s pojedinim rekvizitom 1x uz glazbu napomena: odmor 3 min između prolaska |

Izbor: prema autoru rada

Kao što se može primijetiti, u četvrtoj fazi pripremnog perioda prevladavaju situacijski i specifični uvjeti. Bazična priprema zastupljena je 10%, dok je zastupljenost višestране pripreme svega 5%.

Iako je za svaku fazu opisan jedan trening, između svakog treninga može se jasno primijetiti razlika u načinu treniranja, i zastupljenosti pojedinih segmenata. Na natjecanju ritmičarke nastupaju sa svojim koreografijama, stoga je za njih najbitnije uvježbati svaku od njih. Potrebno je da ritmičarke budu sigurne u sebe, te u elemente od kojih se njihova koreografija sastoji. Da se to postigne, te da ritmičarki ne budu nepoznati uvjeti nastupa, potrebno je da ona nastupa na što više natjecanja. Na taj se način ritmičarka prilagođava na natjecateljske uvjete.

8. NATJECATELJSKI PERIOD

„U natjecateljskom razdoblju, na službenim natjecanjima, manifestira se postignuta razina sportske forme i postižu planirani sportski rezultati. u nekim sportovima natjecateljski period traje i više mjeseci, dok u drugim traje, nerijetko, od 6 do 8 tjedana. U jednom

godišnjem ciklusu može se, obzirom na kalendar natjecanja, nalaziti više natjecateljskih perioda, odnosno sezona natjecanja.“ (Milanović, 2010:469)

„Ciljevi trenažnog procesa u natjecateljskoj fazi su održavanje postignute forme i stvaranje uvjeta za postizanje maksimalnih dostignuća.“ (Nadejda Jastrjemskaia, Yuri Titov, 1998:179; vlastiti prijevod)

U ovom periodu potrebno je održavanje sposobnosti ritmičarki na visokom nivou. Treningom se trebalo dovesti ritmičarku do savršene tehničke pripremljenosti, kako bi bez greške mogla izvoditi svoju koreografiju sa svakim rekvizitom. Osim tehničke pripremljenosti, ritmičarka mora i emocionalno moći izdržati pritisak natjecanja. Sukladno tome, potrebno je ritmičarku naučiti kontrolirati emocije i smiriti ju prije natjecanja.

S obzirom na prethodno izložen kalendar natjecanja može se zaključiti da natjecateljski period traje 3 mjeseca. To je dugo razdoblje u kojemu je potrebno održavati formu ritmičarke na visokom nivou. Potrebno je reći da se nakon svakog natjecanja ritmičarka mora oporaviti. Što se više približava glavnom natjecanju trener mora postepeno smanjivati razinu opterećenja. Tjedan dana prije glavnog natjecanja potrebno je ritmičarki dopustiti da se u potpunosti oporavi kako bi mogla dati svoj maksimum i postići vrh sportske forme. Preporuča se da glavno natjecanje bude u drugoj polovici natjecateljskog perioda. No, nažalost to je u Hrvatskoj teško postići s obzirom na kalendar natjecanja. Prema kalendaru je vidljivo da se glavno natjecanje, a to je Prvenstvo Hrvatske, nalazi u prvoj polovici natjecateljskog perioda. U daljnjem tekstu su prikazana tri treninga. Jedan trening za period prije glavnog natjecanja (cca 4 tjedna prije), jedan u tjednu prije natjecanja, i jedan poslije glavnog natjecanja.

8.1. Trening u periodu prije glavnog natjecanja

DAN: utorak

VRIJEME: 18:00-21:00

OPTEREĆENJE: teško

Tablica 7: Trening u periodu prije glavnog natjecanja

| | |
|--------------|---|
| 18:00-18:40 | Balet na štapu |
| 18:40-19:00 | Težine tijelom bez rekvizita <ul style="list-style-type: none"> - Ravnoteže, okreti, skokovi Napomena: ritmičarka izvodi samo težine koje ima u svojim koreografijama |
| 19:00- 19:40 | 1. Rekvizit, čunjevi <ul style="list-style-type: none"> - Ponavljanje svih elemenata težine Broj ponavljanja: 5x <ul style="list-style-type: none"> - Izvodi cijelu koreografiju bez glazbe, samostalno 3x - Zatim na glazbu, 2x zaredom Napomena: nakon prolaska na glazbu, ritmičarka ponavlja samostalno one elemente iz koreografije koje je pogriješila, zatim uzima drugi rekvizit |
| 19:50-20:40 | 2. Rekvizit, lopta <ul style="list-style-type: none"> - Zadaci isti kao i za prethodni rekvizit |
| 20:40-20:55 | Vježbe snage za cijelo tijelo + preskakivanje vijače („dupli“ preskoci) |
| 20:55- 21:00 | Vježbe istezanja i relaksacije |

Izvor: prema autoru rada

8.2. Trening u tjednu prije glavnog natjecanja

DAN: srijeda

VRIJEME: 18:00- 21:00

OPTEREĆENJE: slabo

Tablica 8:Trening u tjednu prije glavnog natjecanja

| | |
|--------------|---|
| 18:00- 19:00 | Balet na štapu |
| 19:00-19:30 | Težine tijelom bez rekvizita - Ravnoteže, okreti, skokovi Napomena: ritmičarka izvodi samo težine koje ima u koreografiji |
| 19:30-19:50 | 1. Rekvizit, vijača - ritmičarka izvodi sve elemente težine iz koreografije Broj ponavljanja: 5x - Ponavlja jednom koreografiju bez glazbe - Jednom prolazi koreografiju s glazbom |
| 19:50-20:10 | 2. Rekvizit, обруч - ritmičarka izvodi sve elemente težine iz koreografije Broj ponavljanja: 5x - Ponavlja jednom koreografiju bez glazbe - Jednom prolazi koreografiju s glazbom |
| 20:10-20:30 | 3. Rekvizit, lopta - ritmičarka izvodi sve elemente težine iz koreografije Broj ponavljanja: 5x - Ponavlja jednom koreografiju bez glazbe - Jednom prolazi koreografiju s glazbom |
| 20:30-20:50 | 4. Rekvizit, čunjevi - ritmičarka izvodi sve elemente težine iz koreografije Broj ponavljanja: 5x - Ponavlja jednom koreografiju bez glazbe - Jednom prolazi koreografiju s glazbom |
| 20:50-21:50 | Relaksacija |

Izvor: prema autoru rada

Jasno se vidi razlika u sadržajima između prvog i drugog opisanog treninga u ovom poglavlju. Trening prije glavnog natjecanja mora služiti ritmičarki da „osjeti“ rekvizit u rukama, prođe jednom svaku kompoziciju bez dodatnog uvježbavanja elemenata.

8.3. Trening u tjednima nakon glavnog natjecanja

DAN: četvrtak

VRIJEME: 18:00-21:00

OPTEREĆENJE: srednje teško

Tablica 9: Trening u periodu nakon glavnog natjecanja

| | |
|--------------|--|
| 18:00-18:40 | Kompleks vježbi za razgibavanje na tlu, i u stojećem stavu |
| 18:40-19:00 | Težine tijelo bez rekvizita - Skokovi, ravnoteže, okreti Napomena: rade se sve težine, a ne samo one koje ritmičarke imaju u koreografiji |
| 19:00- 20:20 | 1,2 i/ili 3. rekvizit koji je propisan propozicijama organizatora natjecanja - Ponavlja sve težine tijelom i rekvizitom Broj ponavljanja: 5x - Ponavlja koreografiju bez glazbe - Prolazi svaku koreografiju 2x na glazbu, uz aktivnu pauzu između svakog prolaska |
| 20:20-20:40 | „novi“ elementi rekvizitima (rade s onim rekvizitom s kojim ne nastupaju na natjecanju) |
| 20:40- 20:55 | Vježbe snage za cijelo tijelo |
| 20:55-21:00 | Vježbe istezanja |

Izvor: prema autoru rada

U ovom treningu može se primjetiti da je opterećenje srednje teško. Ritmičarka svaki element težine u svojoj kompoziciji mora napraviti 5x. Ponavlja kompoziciju samostalno bez glazbe. Nakon što napravi zadane zadatke, prolazi uz glazbu koreografiju. Između svakog prolaska uz glazbu, radi elemente koje je u koreografiji izvela s pogreškom. Koje će rekvizite raditi ritmičarka na treningu ovisi o propozicijama natjecanja na koje ide.

9. PRIJELAZNI PERIOD

„Ovaj period je zadnje i najkraće razdoblje svakog makrociklusa. U tom razdoblju potrebno je regenerirati sportašev organizam, odnosno omogućiti mu dobar odmor od prethodnog trenažnog i natjecateljskog opterećenja i svih zahtjeva tijekom duge sezone natjecanja.“ (Milanović, 2010:472) Može se reći da prijelazni period služi kako nebi došlo do pretreniranost ritmičarki, pa naj taj način osiguravamo da ritmičarka povrati svoju snagu i bude odmorna za novi ciklus. Volumen i opterećenje treninga se smanjuje. Bez obziran na činjenicu da se obujam treninga mijenja, trener ne smije u potpunosti zapustiti kondicijske sposobnosti koje je ritmičarka gradila kroz cijeli period.

„Prijelazni period pogodan je za učenje novih elemenata tehnike, usavršavanje glavnih elemenata, i osmišljavanje novih kompozicija.“ (Jastrjemskaia, Titov, 1998:180; vlastiti prijevod) Potrebno je napomenuti i emocionalnu i mentalnu iscrpljenost ritmičarki koja je također na viskom nivou. Zato je potrebno u jednom trenutku ritmičarku udaljiti s mjesta na kojemu trenira. Tako se u trenucima u kojima nema organiziranih treninga planira odlazak na aktivan odmor. Takav odmor može uključivati odlazak na planinarenje, šetnja šumom, plivanje, vožnja bicikla, te drugi razni rekreacijski sadržaji.

„Katkada je nekim sportašima korisno preporučiti i pasivni odmor od jednog do dva tjedna koji je povoljan za potpuno emocionalni i mentalno obnavljanje i stvaranje tjelesne i psihičke energije za novu sezonu.“ (Milanović. 2010:473)

9.1. Trening u prijelazno periodu

DAN: ponedjeljak

VRIJEME: 9:00-11:00

OPTEREĆENJE: slabo

Tablica 10: Trening u prijelaznom periodu

| | |
|-------------|--|
| 9:00-9:30 | Samostalno razgibavanje po vlastitom izboru |
| 9:30- 10:00 | Novi elementi težina tijelom bez rekvizita |
| 10:00-10:30 | Učenje novih elemenata tehnike s rekvizitom po izboru ritmičarke |
| 10:30-10:50 | Štafetne igre srednjeg do visokog intenziteta |
| 10:50-11:00 | Vježbe istezanja i relaksacije |

Izvor: prema autoru rada

Iz primjera treninga može se vidjeti da je drugačiji od dosadašnjih treninga. Ovakvi treninzi se posebno sviđaju ritmičarkama jer kroz njih rade nove elemente, koji ne samo da pomažu u razvijanju koordinacije ritmičarke, već im služe kao odmor. Iako su ritmičarke u juniorskoj dobi vole odigrati štafetne igre. Ako su štafetne igre srednjeg do visokog intenziteta omogućuju treneru održavanje kondicijskih sposobnosti ritmičarki, ali ne na klasičan način koje one poznaju, već kroz igru i zabavu.

10. ZAKLJUČAK

Kroz ovaj rad prikazani su periodi makrociklusa, opisano je što su to mikrociklusi i za svaki je naveden primjer treninga. Jasno je prikazana važnost izrade plana i programa time što je to osnovni dokument svakog trenera i pomoću kojeg on ostvaruje proces sportske pripreme. Izradom plana i programa može se ritmičarke voditi kroz trenažni proces potpuno smisleno i s jasno određenim ciljevima. Naravno da ti ciljevi koje trener postavlja u svojem planu i programu treninga moraju biti realni i ostvarivi u planiranom periodu. Bitno je da se pred ritmičarke postavljaju ciljevi koji za njih neće biti nedostižni i demotivirajući. Trenerovi ciljevi bi se trebali podudarati s ciljevima ritmičarki i predstavljati im određeni izazov. Kako bi trener bio siguran da je njegov izrađeni plan i program dobar i da vodi ritmičarku prema određenom cilju, potrebno je pratiti napredak ritmičarke. Pomoć treneru u praćenju tog napretka jest postavljanje manjih ciljeva kroz cijeli program koji će biti lako mjerljivi kroz određene testove. Rezultati testova biti će treneru jasan pokazatelj podudaraju li se želje s realnim stanjem ritmičarke. U slučaju kada ritmičarka napreduje željenim tempom, znači da je osmišljeni plan i program prikladan. Pojavi li se negativan nesrazmjer između željenog i realnog stanja, potrebno je napraviti promjene u planu koje će omogućiti daljnji napredak ritmičarke željenim tempom.

Za ovaj težak zadatak koji pred svakog trenera postavlja planiranje i programiranje treninga potreban je veliki angažman. Osim volje, za izradu kvalitetnog i svrsi shodnog plana i programa potrebno je da trener bude stručan i educiran te voljan učiti i napredovati u svojem zanimanju.

Na kraju potrebno je djevojčice koje postaju juniorke voditi prema njihovom sazrijevanju u djevojke i pripremiti ih na izazove koje donosi seniorska kategorija, i tako ih zadržati u ovom prekrasnom sportu što duže.

11. LITERATURA

1. Douda, H., Tokmakidis, S., Tsigilis, N. (1998). The effect of training during growth on rhythmic sports gymnasts development. In Sargeant A. J., Siddons H. (Eds.); *Third ECSS Proceedings Book* (p.p 267). Manchester, UK.
2. Federation de Gymnastiqe. (2012). *Pravilnik za ocjenjivanje ritmičke gimnastike* (2012). FIG .
3. Jastrjemskaia, N., Titov, Y. (1998). *Rhythmic Gymnastics*. USA: Human Kinetics.
4. Milanović, D. (2010). *Teorija i metodika treninga*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
5. Vajngerl, B., Košir, A. (2007). *Treći korak v ritmični gimnastiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
6. Wolf-Cvitak, J. (2004). *Ritmička Gimnastika*. Zagreb: Kugler.
7. FIG (2014.). *History of Rhythmic Gymnastics /on line/*. S mreže preuzeto: 10. lipnja 2016. s: <http://www.fig-gymnastics.com/site/page/view?id=423>
8. Gimnastički klub „Maksimir“ (2016). *Kalendar aktivnosti u 2016. godini. /on line/*. S mreže preuzeto 10. lipnja 2016. s: <http://gkmaksimir.hr/kalendar.html>
9. Tehnički odbor ritmičke gimnastike (2014). *Nacionalni program u ritmičkoj gimnastici za 2014.-2016.god /on line/*. S mreže preuzeto 09. lipnja 2016. s: http://www.hgs.hr/wp-content/uploads/2011/08/torg_program_2014_2016.pdf

POPIS TABLICA

| | |
|--|----|
| Tablica 1:Propisani natjecateljski prgram za juniorsku kategoriju A programa | 20 |
| Tablica 2:Omjeri usmjerenih programa u pojedinoj fazi pripremnog perioda | 27 |
| Tablica 3:Trening u prvoj fazi pripremnog perioda..... | 28 |
| Tablica 4:Trening u drugoj fazi pripremnog perioda..... | 29 |
| Tablica 5: Trening u trećoj fazi pripremnog perioda..... | 30 |
| Tablica 6:Trening u četvrtoj fazi pripremnog perioda..... | 31 |
| Tablica 7:Trening u periodu prije glavnog natjecanja | 33 |
| Tablica 8:Trening u tjednu prije glavnog natjecanja | 35 |
| Tablica 9: Trening u periodu nakon glavnog natjecanja..... | 36 |
| Tablica 10: Trening u prijelaznom periodu | 38 |

POPIS GRAFIKONA

| | |
|-----------------|----|
| Grafikon 1..... | 20 |
| Grafikon 2..... | 20 |