

EFEKTI PROPRIOCEPTIVNOG TRENINGA NA REZULTATE U SPECIFIČNIM GIBANJIMA RITMIČKE GIMNASTIKE

Sažetak

Sa studentima uzrasta 21 do 25 godina programirani su i provedeni transformacijski postupci s ciljem utvrđivanja postignutih efekata. U ukupni uzorak za potrebe ovog istraživanja ušao je 141 ispitanik muškog spola (71 u eksperimentalnom i 70 u kontrolnom programu). Primjenjeno je 9 varijabli za procjenu specifičnih gibanja u ritmičkoj gimnastici. Eksperimentalna grupa je imala dopunski trening propriocepcije, a kontrolna drugih uobičajenih sadržaja. Analizirane promjene su se kod eksperimentalne grupe razvijale u pravcu vrlo fine diferencijacije po pojedinim skupinama testova koji su u suštini reprezentirali tipove rekvizita kojima su ovladali u prostoru realizacije stiliziranih gibanja (vijača, obruč, lopta). Kod kontrolne grupe, promjene su se razvijale u pravcu integracije svih testova, odnosno upravljačkih funkcija odgovornih za iskazivanje ritmičkih gibanja. Zaključeno je kako je upravo proprioceptivni trening kod eksperimentalne grupe ubrzao formiranje globalnih upravljačkih struktura, te omogućio lokalnu diferencijaciju koja je rezultirala očito višim dometom i kvalitetnijim gibanjem. Na temelju svega, može se reći da bi se programiranje treninga u ritmičkoj gimnastici (ali vjerojatno i u brojnim drugim sportskim disciplinama) moglo znatnije obogatiti sadržajima s izrazitom zasićenošću iz prostora propriocepcije, jer nije isključeno da se u tom arealu nalazi veliko bogatstvo koje je moguće aplicirati u razne oblike adekvatnih metodičkih operacionalnih postupaka. Naravno, precizno definiranje vrsta i tipova zadataka, broj ponavljanja u ovisnosti o fazama transformacije i ciljeva rada, ukupni volumen i konkretne sadržaje trebalo bi programirati u suglasju s karakteristikama određenih sportova, što je prostor za buduća istraživanja, ali je potpuno sigurno da je proprioceptivni trening očito značajno sredstvo za unapređenje rada u ritmičkoj gimnastici.

Ključne riječi: propriocepcija, trening