

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna vzgoja

**TELESNA PRIPRAVA ŠPORTNIKOV V SPRETNOSTI S PALICO –
»BATON TWIRLING«**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR/MENTORICA:
doc. dr. Petra Zaletel
RECENZENTKA:
prof. dr. Maja Pori

AVTORICA DELA:
Sara Pečkaj

Ljubljana, 2016

ZAHVALA

Zahvaljujem se svoji trenerki Barbari Novina, ki mi je skozi leta predala ogromna znanja o twirling športu in trenerskemu delu v tej disciplini. Hvala! Zapisano je tudi tvoje delo.

Iskrena hvala tudi Tamari Antončič in Neci Kenda, ki sta si vzeli čas in prikazali vaje pred fotografskim objektivom.

Ključne besede: baton twirling, spretnost s palico, telesna priprava, razvoj gibalnih sposobnosti.

TELESNA PRIPRAVA ŠPORTNIKOV V SPRETNOSTI S PALICO – »BATON TWIRLING«

Sara Pečkaj

IZVLEČEK

Spretnost s palico – »baton twirling« je dokaj mlad kompleksen šport sestavljen iz treh komponent: tehnike palice, plesnih in akrobatskih elementov. Tehniko palice delimo še na tri področja: mete, stične elemente in kotaljenja. Glavni pripomoček športnikov je palica. Predstavniki športa v spretnosti s palico se od mažoret razlikujejo po obleki, izboru glasbe in sami sestavi koreografije. V Mažoret in twirling zvezi Slovenije imamo v disciplini spretnost s palico 11 tekmovalnih kategorij. Vsak športnik gre v svoji tekmovalni sezoni čez štiri različne priprave. Za uspešen rezultat mora trenajni proces vsebovati kondicijsko oz. telesno pripravo, tehnično, taktično ter psihološko pripravo. Dobra telesna priprava predstavlja športniku nekakšno izhodišče. Glavni namen telesne priprave je izboljšanje kakovosti gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, ki so pomembne za posamezen šport. Gibalne in funkcionalne sposobnosti so tako pogoj za uspešno izvajanje in obvladovanje gibanja. V spretnosti s palico se pojavljajo gibalne sposobnosti: gibljivost, moč, koordinacija, ravnotežje, natančnost, hitrost, in funkcionalna sposobnost vzdržljivost. V diplomski nalogi sem posamezne sposobnosti predstavila skozi primere, ki se pojavljajo v športu spretnost s palico. Pri načrtovanju treningov je pomembno poznati tekmovalni koledar, saj na podlagi ključnih datumov oblikujemo cikle - pripravljajno, predtekmovalno in tekmovalno obdobje. Telesna priprava se izvaja predvsem v pripravljajnem obdobju. V diplomskem delu sem prikazala primere različnih vaj in nalog za razvoj vseh gibalnih in funkcionalne sposobnosti, ki so značilne za spretnost s palico.

Key words: baton twirling, physical conditioning, physical skills development.

PHYSICAL PREPARATION OF ATHLETES IN SPORT OF BATON TWIRLING

Sara Pečkaj

ABSTRACT

Baton twirling is a relatively young, complex sport, which consists of three components: baton technique, dance and acrobatic elements. Baton technique is furthermore defined within three areas: aerials, contact material and rolls. Athletes' main accessory is a baton. Baton twirling representatives differ from majorettes by outfit, music selection and structure of choreography. During the competition season, each athlete goes through four different preparations. In order to achieve success, the training process has to include physical, technical, tactical and psychological preparation. Good physical conditioning stands as a basis for athletes. The main purpose of physical preparation is to improve the quality of one's physical and functional competencies, relevant for specific sport. Physical and functional competencies are therefore a necessary condition for successful implementation and mastery of movement. In baton twirling, the present physical competencies are as follows: flexibility, strength, coordination, balance, accuracy, speed and functional capability of stamina. In the diploma work, individual competencies are explained through cases, which are present in baton twirling. While planning the training process, it is important to be acquainted with the competition season calendar and, in accordance with the key dates, form the following training cycles – preparatory, pre-competition and competition period. The physical conditioning is carried out in preparatory period. In diploma work we show examples of various exercises and tasks, which help develop physical and functional competencies, that are typical for baton twirling.

Vsebina

1 UVOD	1
1.1 NAMEN IN CILJI.....	2
1.2 METODE DELA	2
2 JEDRO	3
2.1 SPRETNOST S PALICO – »BATON TWIRLING«.....	3
2.1.1 OSNOVNI ELEMENTI V SPRETNOSTI S PALICO.....	4
2.1.2 TEKMOVALNE KATEGORIJE	4
2.1.3 RAZLIKA MED MAŽORETAMI IN SPRETNOSTI S PALICO	6
2.2 GIBALNE SPOSOBNOSTI V SPRETNOSTI S PALICO – »BATON TWIRLING«	7
2.2.1 GIBLJIVOST.....	7
2.2.2 MOČ.....	11
2.2.3 KOORDINACIJA	13
2.2.4 RAVNOTEŽJE	16
2.2.5 NATANČNOST	17
2.2.6 HITROST	18
2.2.7 VZDRŽLJIVOST.....	20
2.3 CIKLIZACIJA V PROCESU ŠPORTNE VADBE.....	20
2.3.1 TEKMOVALNI KOLEDAR	20
2.4 OSNOVNA TELESNA PRIPRAVA.....	22
2.4.1 PRIMER OSNOVNE TELESNE PRIPRAVE ZA GIBLJIVOST	22
2.4.2 PRIMER OSNOVNE TELESNE PRIPRAVE ZA MOČ	31
2.4.3 PRIMER OSNOVNE TELESNE PRIPRAVE ZA KOORDINACIJO	38
2.4.4 PRIMER OSNOVNE TELESNE PRIPRAVE ZA RAVNOTEŽJE	42
2.4.5 PRIMER OSNOVNE TELESNE PRIPRAVE ZA NATANČNOST	47
2.4.6 PRIMER OSNOVNE TELESNE PRIPRAVE ZA HITROST	53
2.4.7 PRIMER OSNOVNE TELESNE PRIPRAVE ZA VZDRŽLJIVOST	57
3 SKLEP	58
4 VIRI.....	59

Kazalo slik

Slika 1: Glavni pripomoček v spretnosti s palico	3
Slika 2: Predstavnice v spretnosti s palico (arhiv Aurélie Aubry)	6
Slika 3: Predstavniki v spretnosti s palico (arhiv Aurélie Aubry)	6
Slika 4: Predstavnice mažoretne dejavnosti (osebni arhiv)	6
Slika 5: Primer gibljivosti v skočnem sklepu (arhiv Aurélie Aubry)	8
Slika 6: Primer gibljivosti v kolčnem sklepu (arhiv Aurélie Aubry)	9
Slika 7: Primer gibljivosti v trupu (arhiv Aurélie Aubry)	9
Slika 8: Primer gibljivosti v ramenskem obroču (arhiv Aurélie Aubry)	10
Slika 9: Primer gibljivosti v zapestnem sklepu (arhiv Aurélie Aubry)	10
Slika 10: Primer eksplozivne moči (arhiv Aurélie Aubry)	12
Slika 11: Primer statične moči (arhiv Aurélie Aubry)	12
Slika 12: Primer sposobnosti usklajevanja spodnjih in zgornjih okončin (arhiv Aurélie Aubry)	14
Slika 13: Primer timinga (arhiv Aurélie Aubry)	14
Slika 14: Primer ohranjanja ravnotežja (arhiv Aurélie Aubry)	16
Slika 15: Primer natančnega vodenja objekta (arhiv Aurélie Aubry)	18
Slika 16: Primer natančnega zadevanja z izvrženim objektom (arhiv Aurélie Aubry)	18
Slika 17: Primer hitrosti enostavnega giba in hitrosti izmeničnih gibov oz. frekvenca gibov (arhiv Aurélie Aubry)	19
Slika 18: Primer hitrosti reakcije(arhiv Aurélie Aubry)	19
Slika 19: Primer vzdržljivosti (arhiv Aurélie Aubry)	20
Slika 20: Koordinacijska vaja, primer 1	39
Slika 21: koordinacijska vaja, primer 2	39
Slika 22: Poligon za razvoj ravnotežja – primer vadbe	47
Slika 23: Dva primera štafet za razvoj hitrosti	54

Kazalo tabel

Tabela 1: Pojav gibljivost po različnih sklepih v spretnosti s palico – nekaj primerov.....	10
Tabela 2: Pojavne oblike moči pri spretnosti s palico – nekaj primerov.....	13
Tabela 3: Pojavne oblike koordinacije v spretnosti s palico – nekaj primerov	15
Tabela 4: Pojavni obliki ravnotežja pri spretnosti s palico – nekaj primerov.....	17
Tabela 5: Pojavni obliki natančnosti v spretnosti s palico – nekaj primerov	18
Tabela 6: Pojavni obliki hitrosti v spretnosti s palico – nekaj primerov.....	19
Tabela 7: Tekmovalni koledar MTZS za leto 2016.....	21
Tabela 8: Predlagana količinska vsebina treninga v spretnosti s palico glede na makrostrukturo	21
Tabela 9: Primeri vaj za pasivno gibljivost.....	22
Tabela 10: Primeri vaj za aktivno gibljivost	28
Tabela 11: Primeri vaj za moč	32
Tabela 12: Primeri koordinacijskih vaj	40
Tabela 13: Primeri koordinacijskih vaj za menjavo mest v prostoru	41
Tabela 14: Primeri različnih gibanj za razvoj ravnotežja	43
Tabela 15: Primeri različnih položajev za razvoj ravnotežja	45
Tabela 16: Primeri vaj za razvoj sposobnosti natančnega vodenja objekta	48
Tabela 17: Primeri vaj za razvoj sposobnosti natančnega zadevanja z izvrženim objektom...	51
Tabela 18: Primeri vaj za razvoj hitrosti reakcije.....	53
Tabela 19: Primeri vaj za razvoj hitrosti enostavnega giba in izmeničnih gibov oz. frekvence gibov	54

1 UVOD

Spretnost s palico – »baton twirling« je kompleksen šport, ki ga je Sloveniji prva predstavila trenutna predsednica svetovne twirling zveze (World Baton Twirling Federation) ga. Sandi Wiemmers leta 1999. V svetu se je prva nacionalna zveza ustanovila leta 1947 v Združenih državah Amerike (Omerzu, 2010).

Spretnost s palico je sestavljen iz treh komponent – delo z glavnim pripomočkom palico, plesna tehnika in akrobatski elementi (Omerzu, 2010).

Tako kot v vsakem športu, mora tudi športnik spretnosti s palico skozi različne vrste priprav. Za uspešen rezultat je potrebno v proces treninga zajeti vse vrste. Ušaj (1996) jih deli na kondicijsko oz. telesno, tehnično, taktično in psihološko pripravo. Namen telesne priprave je izboljšati gibalne in funkcionalne sposobnosti športnika in s tem pripraviti telo na učinkovito opravljanje nalog, ki so značilne za posamezen šport. S tehnično pripravo izpopolnjujemo tehnično znanje, s taktično pa želimo vplivati na kar se da najboljšo predstavo na tekmovanju. Športnik gre v svojem procesu čez številne stresne situacije, zato je ključnega pomena tudi psihološka priprava.

Spretnost s palico je v Sloveniji še dokaj nov in nepoznan šport, zato o njem ne obstaja veliko literature. V svoji diplomski nalogi smo se tako osredotočili na osnovno telesno pripravo športnika v spretnosti s palico, saj po našem mnenju le ta predstavlja temelj na katerem lahko gradimo in ustvarimo vrhunske rezultate. Trenerjem v spretnosti s palico bo ta diploma lahko predstavljala izhodišče za njihovo delo.

Glavni cilj osnovne telesne priprave je izboljšanje kakovosti gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, ki so pomembne za posamezen šport. V spretnosti s palico sem štejemo gibalne sposobnosti: gibljivost, moč, koordinacijo, ravnotežje, natančnost, hitrost in funkcionalno sposobnost vzdržljivost (Kašček, 2011). Gibalne sposobnosti so tako pogoj za uspešno izvajanje in obvladanje gibanja. S trenažnim procesom želimo načrtno vplivati na gibalne sposobnosti športnika v smeri, ki vodi k boljšim rezultatom in napredku (Zagorc, Petrović, Miladinova, 2005).

Kot so zapisali Zagorc, Petrović in Miladinova (2005) je potrebno pri telesni pripravi upoštevati individualne značilnosti posameznika. Vsak trener se mora zavedati, da so gibalne sposobnosti do določene mere prirojene in nanje ni možno v celoti vplivati. Pri načrtovanju telesne priprave je potrebno upoštevati tekmovalni koledar, starost in sposobnosti vadečih, pomembno se je osredotočiti na sposobnosti, ki so pri posamezniku šibkejše.

V diplomskem delu smo pripravili primere vaj, s katerimi vplivamo na posamezne gibalne in funkcionalne sposobnosti. Vaje trenerjem predstavljajo izhodišče za oblikovanje trenažnega procesa za telesno pripravo svojih športnikov.

1.1 NAMEN IN CILJI

Namen diplomskega dela je bil predstaviti osnovno telesno pripravo športnika v spretnosti s palico. V ta namen smo opisali šport, značilne gibalne in funkcionalne sposobnosti ter primere vaj in nalog, ki so potrebne za razvoj le teh.

Glede na namen naloge smo si zastavili naslednje cilje:

- opisati spretnost s palico,
- opisati gibalne sposobnosti, ki so pomembne za uspešnega športnika v spretnosti s palico,
- pripraviti vaje in naloge za osnovno telesno pripravo športnika v spretnosti s palico,
- motivirati vaditelje in trenerje, da v svoj program dela vključijo tudi zadostno količino telesne priprave,
- uporabiti diplomsko delo kot priročnik za vaditelje in trenerje v spretnosti s palico.

1.2 METODE DELA

Diplomsko delo je monografskega tipa, ki temelji na obstoječi literaturi in lastnih izkušnjah.

Vire za diplomsko nalogo smo iskali v domači in tuji literaturi. Poslužili smo se literature, ki se je nanašala na spretnost s palico, ritmično gimnastiko, ples. V nalogo smo vključili tudi pridobljeno znanje s strani mojih trenerjev in lastnih izkušenj, ki sem jih pridobila pri učenju mlajših športnic spretnosti s palico. Tekom ukvarjanja s tem športom sem se udeležila kar nekaj domačih in mednarodnih seminarjev na področju spretnosti s palico, mažoret in plesa. Pridobljeno znanje strokovnjakov smo dodali v diplomsko delo.

Za izrazoslovje smo si pomagali z diplomskima nalogama Anite Omerzu in Ane Kašček ter knjigo Izrazoslovje v gimnastiki.

Za lažjo predstavo smo v diplomsko nalogo vključili slikovno gradivo. Fotografije posameznih vaj in nalog so avtorsko delo. Ostale fotografije so iz osebne arhiva ali delo fotografinke Aurélie Aubry, ki je objavo njenih fotografij dovolila.

2 JEDRO

V jedru naloge je opisan šport spretnost s palico ter njegove komponente. V nadaljevanju se osredotočimo na gibalne sposobnosti in funkcionalno sposobnost, ki so značilne za ta šport. Vsako gibalno sposobnost in funkcionalno sposobnost kratko opišemo in predstavimo kje se pojavlja v sestavah športnikov v spretnosti s palico. Od tu damo poudarek na osnovno telesno pripravo športnika v spretnosti s palico s predstavitvijo vaj in nalog, ki ji lahko izvaja za razvoj teh sposobnosti.

2.1 SPRETNOST S PALICO – »BATON TWIRLING«

Spretnost s palico – »baton twirling« je polistrukturni konvencionalni šport, ki vsebuje estetsko oblikovane in koreografsko postavljene aciklične strukture gibanja s palico. Koreografija v spretnosti s palico združuje delo s palico, tehniko plesa in gimnastične prvine izvajane na glasbeno spremljavo (Coach Manual, 2007).

Spretnost s palico je edinstven in subjektiven šport. Šport vključuje številne zapletene vzorce gibanja. Športniki morajo interpretirati glasbo tako, da združijo spretnosti s palico ter plesne in gimnastične vrline (Strachan, 2006).

Spretnost s palico je relativno mlad šport, ki se je razvil v Združenih državah Amerike, od koder se je kasneje razširil po celem svetu. Prva nacionalna zveza je bila tako ustanovljena leta 1947 v Združenih državah Amerike. Svetovna zveza twirlinga (World Baton Twirling Federation - WBTF) pa deluje od leta 1977. Sloveniji je spretnost s palico prva predstavila aktualna predsednica svetovne twirling zveze WBTF gospa Sandi Wiemmers leta 1999 (Omerzu, 2010).

Glavni pripomoček športnikov je palica, kot ga prikazuje Slika 1. Palica je sestavljenega iz treh delov: srednjega daljšega dela in dveh bunk. Srednji del je iz tršega materiala, navadno iz nerjavečega jekla. Bunki na koncih palice sta iz prožnega materiala in različnih velikosti. Kljub različni velikosti, sta bunki večinoma simetrični in nekakšne stožčaste oblike (Puskar, 1983). Različna velikost, da palici uravnoteženost, ki je pomembna za natančnejše izvajanje elementov (Omerzu, 2010).



Slika 1: Glavni pripomoček v spretnosti s palico

2.1.1 OSNOVNI ELEMENTI V SPRETNOSTI S PALICO

Kot navaja Omerzu (2010) med osnovne elemente v spretnosti s palico štejemo tehniko palice, plesne elemente in akrobatiko.

Tehniko palice delimo na tri področja: meti, kotaljenja palice in stični elementi.

Meti se lahko izvajajo v navpični, vodoravni ali v primeru podaje tudi diagonalni smeri. Višino in smer meta prilagajamo elementom, ki jih izvajamo pod palico. Te ločimo na obrate, gibanja na mestu in gibanja po prostoru. Palico lahko spustimo in ujamemo na običajen ali neobičajen način.

Kotaljenja palice (*»role«*) so gibanja palice, kjer palica naredi enega ali več vrtljajev po kateremkoli delu telesa, ne da bi jo medtem držali. Izvajamo jih lahko v navpični, vodoravni ali diagonalni ravnini. Role lahko razdelimo v naslednje skupine: posamezna kotaljenja, ponavljajoča kotaljenja, sestavljena in izolirana kotaljenja.

Stični elementi (*»kontakti«*) so vsa vrtenja palice, ki se izvajajo tesno ob telesu v navpični, horizontalni in diagonalni smeri. Stični elementi vključujejo vrtenja palice s polnim prijemom palice, vrtenja med prsti, nižji spusti palice (*»flipi«*), vihtenja, zanke in kombinacije.

V spretnosti s palico je moč opaziti različne plesne zvrsti, stile in tehnike. Plesni koraki se v koreografiji prepletajo s tehniko palice, kar da temu športu edinstven pečat.

Akrobatski elementi se v spretnosti s palico izvajajo predvsem pod različnimi meti. Lahko pa so izvajani tudi med kotaljenji palice, stičnimi elementi ali kot posebni učinek v koreografiji.

2.1.2 TEKMOVALNE KATEGORIJE

Tekmovalne kategorije v disciplini spretnost s palico (MTZS, 2016):

- OSNOVNO KORAKANJE (*»BASIC STRUT«*)

Tekmovanje poteka za športnike do vključno 10. leta starosti v osnovnem korakanju, ki poteka po točno določenem vzorcu na predpisano glasbo.

- SOLO

Tehnična kategorija, kjer tekmovalec tekmuje sam z eno palico na predpisano glasbo. Tu tekmovanje poteka v dveh delih: telesni gibi in elementi s palico ter solo program. V prvih dveh nivojih ima solo program predpisano sestavo, v ostalih nivojih je sestava prosta. Celoten solo program se mora izvesti na čim manjšem prostoru, tehnično pravilno in s čim večjo hitrostjo.

- SOLO 2 PALICI

Tehnična kategorija, kjer tekmovalec tekmuje sam z dvema palicama, ki sta ves čas v gibanju, na predpisano glasbo. Sestava je prosta in mora vsebovati vsa področja tehnike s palico. Celoten program se mora izvesti na čim manjšem prostoru, tehnično pravilno, vezava elementov mora biti smiselna in tekoča.

- SOLO 3 PALICE

Tehnična kategorija, kjer tekmovalec tekmuje sam s tremi palicami, ki so ves čas v gibanju, na predpisano glasbo. Sestava je prosta in mora vsebovati vsa področja tehnike s palico. Celoten program se mora izvesti na čim manjšem prostoru, tehnično pravilno, vezava elementov mora biti smiselna in tekoča.

- PLES S PALICO («DANCE TWIRL«)

Tekmovalka ali tekmovalec nastopa sam in uporablja eno palico. Ta kategorija v Mažoretni in twirling zvezi Slovenije poteka le na prvih dveh nivojih zahtevnosti. Koreografija, kjer je poleg palice poudarjen tudi ples, in glasba sta predpisana.

- UMETNIŠKI SOLO PROGRAM («ARTISTIC TWIRL«) IN UMETNIŠKI PROGRAM V PARU («ARTISTIC PAR«)

Umetniški solo program pleše posameznik, umetniški program v paru pa dva tekmovalca. Sestava koreografije je prosta, a mora vsebovati vse osnovne elemente tehnike s palico, ki se prepletajo s plesnimi koraki in gimnastičnimi elementi. Glasba je predpisana in prostor omejen na četrtno košarkarskega oz. rokometnega igrišča.

- PROSTI PROGRAM («FREESTYLE«)

Športnik tekmuje sam. Tekmovanje v tej kategorije poteka v dveh delih: telesni gibi in elementi s palico oz. kratki program («short program») ter prosti program («freestyle»). Koreografija mora vsebovati vse osnovne elemente spretnosti s palico. Tu je pomembna skladnost izvajanja in gibanja z izbrano glasbo, izvirnost, izraznost ter čim večja izraba prostora.

- PAR

V tej kategoriji tekmujeta dva. Koreografija mora vsebovati vse osnovne elemente spretnosti s palico. Tu je pomembna skladnost izvajanja in gibanja z izbrano glasbo, izvirnost, izraznost ter čim večja izraba prostora. Poseben poudarek se da tudi na enotnost, kvaliteto in količino dela v paru, ki se zahteva v tehniki s palico in v tehniki telesnih gibov. Zahtevane so tudi menjave palic.

- MALA SKUPINA («TEAM«)

Tu tekmuje 5-9 članov na izbrano glasbo. Koreografija mora vključevati vse osnovne elemente spretnosti s palico, menjave, ples, spretnosti in gibanje. Pomembno je sinhrono delovanje skupine, izkoristek prostora. Celotna koreografija mora dati vtis skupinskega nastopa.

- VELIKA SKUPINA («GROUP«) - star koncept

Tu tekmuje 10 ali več članov in temu primerno se prilagodi izvajanje vseh elementov s palico. Koreografija na izbrano glasbo mora vključevati vse osnovne elemente spretnosti s palico, menjave, ples, spretnosti in gibanje. Pomembno je sinhrono delovanje skupine, izkoristek prostora. Celotna koreografija mora dati vtis skupinskega nastopa.

- VELIKA SKUPINA («GROUP«) - nov koncept

V tej kategoriji tekmuje 10 ali več ljudi na izbrano glasbo. Velika skupina po novem konceptu se tekmuje le v B težavnostnem nivoju. Težavnost koreografije morajo obvladati vsi člani skupine. Poudarek je na enotnosti, popolnosti in jasnosti izvedbe elementov. Pomembna je

uporaba različnih oblik, slik, vzorcev in prehodov gibanja. S tem proizvedemo vizualni učinek, ki je skladen z glasbo in lahko (ni pa nujno) obsega določeno temo, like ali zgodbo.

2.1.3 RAZLIKA MED MAŽORETAMI IN SPRETNOSTI S PALICO

Spretnost s palico se je razvila iz mažoretne dejavnosti, a imata obe dejavnosti danes skupen le pripomoček – palico.

Z mažoretno dejavnostjo se ukvarjajo le dekleta. Predstavniki v spretnosti s palico pa so poleg deklet tudi fantje (Omerzu, 2010).

Športniki v spretnosti s palico in mažorete se razlikujejo že po oblačilih. Športniki v spretnosti s palico imajo za svoje nastope in tekmovanja predpisane drese, ki so podobni tistim iz plesa, ritmične gimnastike, gimnastike in umetnostnega drsanja ter se skladajo z izbrano glasbo. Medtem, ko so mažorete v obleki, ki mora dajati vtis uniforme in lahko predstavlja občino ali društvo iz katerega prihaja. Navadno je mažoretna obleka sestavljena iz krila, suknjiča, klobučka in škornjev (Omerzu, 2010).

Spretnost s palico in mažoretna dejavnost se razlikujeta tudi po izboru glasbe za tekmovanja. V spretnosti s palico je izbor glasbe, razen za predpisane kategorije, prost. Medtem, ko je pri mažoretah izbira glasbe natančneje določena. Za mažoretne formacije je dovoljena glasba v 2/4 ali 4/4 taktu v izvedbi simfoničnih, trobilskih in pihalnih orkestrov, godbe na pihala, orkestra fanfar, tolkal, big band ali plesnega orkestra, jazz ali Dixieland orkestra, hkrati pa ni dovoljena računalniško narejena glasba in elektronska glasba (Omerzu, 2010).



Slika 2: Predstavnice v spretnosti s palico (arhiv Aurélie Aubry)



Slika 3: Predstavniki v spretnosti s palico (arhiv Aurélie Aubry)



Slika 4: Predstavnice mažoretne dejavnosti (osebni arhiv)

2.2 GIBALNE SPOSOBNOSTI V SPRETNOSTI S PALICO – »BATON TWIRLING«

Informacije o gibalnih in funkcionalnih sposobnostih so temeljno izhodišče za načrtovanje osnovne telesne priprave športnika. Cilj telesne priprave je izboljšati kakovost le teh. Pomembno je razvijanje tistih funkcij in sposobnosti, ki so pomembne v določenem športu (Zagorc in Jarc – Šifrar, 2003).

Spretnost s palico je šport s katerim razvijamo in vplivamo na različne gibalne sposobnosti: gibljivost, moč, koordinacijo, ravnotežje, natančnost, hitrost in funkcionalno sposobnost vzdržljivost (Kašček, 2011). Z načrtnim razvojem le teh lahko vplivamo na pravilno in uspešno izvajanje elementov ter posledično dober rezultat.

A. Roussel, Vissers, Kuppens, Fransen, Truijen, Nijs in De Backer (2014) so v svojem naključnem in kontroliranem preizkusu ugotavljali učinek telesne priprave v primerjavi s promoviranjem zdravega življenja pri plesalcih. Ker imata spretnost s palico in ples veliko skupnih točk, lahko določene ugotovitve prenesemo tudi v ta šport. Kot ugotavljajo avtorji, se plesalci pogosto ne poslužujejo telesne priprave izven plesih vaj. Glede na izkušnje in opazovanje enako opažam tudi pri spretnosti s palico, športniki velikokrat ne izvajajo vaj za telesno pripravo ali jih izvajajo v premajhnem obsegu. V raziskavi so predvideli, da do mišično-skeletnih poškodb pri plesalcih pride zaradi zmanjšane aerobne zmogljivosti in manjše mišične moči. Namen raziskave je bil ugotoviti, če dodaten program izboljša aerobno kapaciteto in eksplozivno moč in hkrati zmanjša mišično-skeletne poškodbe. 44 plesalcev so bili za 4 mesece naključno dodeljeni dodatni programi – telesna priprava oz. promocija zdravja v obliki izobraževanj. Po opravljeni praktični raziskavi niso opazili bistvenih razlik med skupinama, razen pri področju »bolečina«. Delež poškodovanih plesalcev v obeh skupinah je bil identičen. So pa imeli plesalci, ki so izvajali program telesne priprave veliko manj poškodb spodnjega dela hrbta, kot druga skupina. Ugotovili so, da dodaten program telesne priprave, poleg rednih plesnih treningov, znatno ne poveča aerobne kapacitete ali eksplozivne moči pri plesalcih, v primerjavi s programom promocije zdravja. Plesalci, ki so izvajali telesno pripravo, so poročali o manj bolečinah, kot plesalci druge skupine.

2.2.1 GIBLJIVOST

Gibljivost je gibalna sposobnost izvajanja velikih razponov gibov v sklepih ali v sklepni sistemih posameznika. Koeficient dednosti je $h^2=0.50$, kar pomeni, da lahko na to gibalno sposobnost vplivamo v relativno veliki meri. Na gibljivost vplivajo notranji in zunanji dejavniki. Notranji dejavniki so vezani na zgradbo in delovanje telesa. Sem tako prištevamo anatomske, morfološke, fiziološke, biološke in psihološke dejavnike. Zunanji dejavniki pa na človekovo telo vplivajo iz okolja: temperatura okolja, obdobje dneva, prehrana (Pistotnik, 2015).

Razvoj gibljivosti je v spretnosti s palico izredno pomemben. Velik del koreografije v spretnosti s palico predstavljajo različni plesni in gimnastični elementi, ki zahtevajo visok nivo gibljivosti. Z razvito gibljivostjo lahko športnik izvaja velike amplitude, kar je za estetski šport, kot je spretnost s palico, velikega pomena. Kot sta zapisali Bohte in Bohte (2009) v njuni diplomski nalogi o sodobnih trendih priprave vrhunskih športnikov plesalcev, velja tudi v spretnosti s palico – z velikimi amplitudami dosežemo lepo in lahkotno gibanje oziroma obvladovanje

telesa z vidika gibalne izraznosti. V koreografijah spretnosti s palico vedno bolj srečujemo plesne in akrobatke elemente, ki zahtevajo popolno kontrolo in zavedanje telesa v smislu največjih amplitud. V spretnosti s palico z gibljivostjo pomembno vplivamo tudi na druge pomembne gibalne sposobnosti: koordinacija, moč, hitrost, natančnost, vzdržljivost.

Razvoj gibljivosti mora v spretnosti s palico potekati v različnih sklepih. Možnost izvajanja velikih razponov gibov v vseh sklepih omogoča celostno dovršeno predstavitev s tehničnega in estetskega vidika.

GIBLJIVOST V SKOČNEM SKLEPU

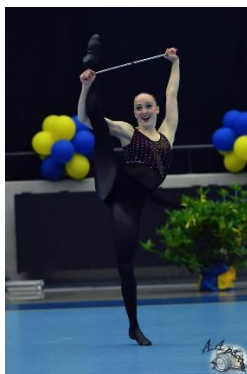
V spretnosti s palico je gibljivost v skočnem sklepu pomembna z estetskega in tehničnega vidika. Z večjo gibljivostjo lahko športnik izvaja večjo iztegnitev in upognjenost stopala. S svojim gibanjem lahko tako ustvari daljše linije, stoja v vzponu je višja, odrivi so bolj izkoriščeni.



Slika 5: Primer gibljivosti v skočnem sklepu (arhiv Aurélie Aubry)

GIBLJIVOST V KOLČNEM SKLEPU

Tako kot v plesu je tudi v spretnosti s palico izredno pomembna gibljivost v kolčnem sklepu. Gibljivost v kolčnem sklepu se v spretnosti s palico kaže pri različnih plesnih in akrobatskih elementih. V koreografijah so večkrat uporabljeni sedi raznožno in sedi prednožno zanožno (*»moška in ženski špagi«*). Kot plesni element športniki velikokrat uporabijo tudi visoko prednoženje, odnoženje in zanoženje. Visoko prednoženje in odnoženje je pogosto uporabljeno tudi pri neobičajnih ujemih ali spustih palice. Z večjo amplitudo v tem sklepu je izvedba takega ujema ali spusta lažja, saj imajo večji prostor za manevriranje s palico. Med tipične plesne elemente, kjer pride do izraza kolčna gibljivost štejemo tudi različne skoke. Samo nekaj tipičnih skokov, ki jih lahko opazimo v sestavah športnikov: skok prednožno skrčno zanožno (*»jelenček«*), skok prednožno zanožno (*»grand jette«*), skok rahlo prednožno zanožno (*»sissonne«*). Eden najznačilnejših elementov v spretnosti s palico potrebuje dobro gibljivost v kolčnem sklepu. Ta element se imenuje obrat na eni nogi s predklonom in enonožnim visokim zanoženjem (*»illusion«*). Ena izmed predvaj, ki se večkrat pojavi tudi samostojno, je predklon z enonožnim visokim zanoženjem (*»needle«*). Večje amplitude pri skokih in ostalih plesnih elementih omogočajo boljšo tehnično in hkrati tudi estetsko izvedbo. Tudi akrobatski elementi zahtevajo določeno gibljivost v kolčnem sklepu. S tem športnik izvede tehnično in estetsko bolj dovršen element, hkrati pa pridobi na hitrosti, ki je zelo pomembna pri izvajanju teh elementov pod palico. Z večjo hitrostjo lahko tako pod metom izvedejo večje število elementov, kar pomeni višjo težavnost. Med drugim lahko kolčno gibljivost opazimo pri naslednjih akrobatskih elementih: premet v stran na dveh ali eni roki (*»kolo na dveh ali eni roki«*), premet v stran prosto (*»kolo brez rok«*), most naprej in nazaj raznožno na dveh ali eni roki (*»walkover naprej in nazaj na dveh ali eni roki«*), most naprej raznožno prosto (*»walkover brez rok«*).



Slika 6: Primer gibljivosti v kolčnem sklepu (arhiv Aurélie Aubry)

GIBLJIVOST V TRUPU

Gibljivost v trupu je v spretnosti s palico razvidna pri različnih plesnih in akrobatskih elementih. Športniki v svojih sestavah izvajajo zaklone v različnih položajih – leža, sed, klek, stoja. Plesni elementi, kjer se izrazito opazi gibljivost v trupu sta tudi visoko enonožno zanoženje (*»arabesque«*), visoko enonožno prednoženje z zaklonom, ki se uporablja prosto v sestavi, v vezavi stičnih elementov ali pri ujemu palice in pri različnih skokih – skok prednožno zanožno z zaklonom, skok prednožno zanožno skršno z zaklonom. Gibljivost v trupu pa je značilna tudi za gimnastične prvine, ki se uporabljajo v sestavah v spretnosti s palico: most naprej in nazaj raznožno na obeh ali eni roki (*»walkover naprej in nazaj na obeh ali eni roki«*), most naprej raznožno prosto (*»walkover brez rok«*).



Slika 7: Primer gibljivosti v trupu (arhiv Aurélie Aubry)

GIBLJIVOST V RAMENSKEM OBROČU

Gibljivost v ramenskem obroču se pri spretnosti s palico izraža pri akrobatskih elementih kot so most, most naprej in nazaj raznožno (*»walkover naprej in nazaj«*), premet naprej in nazaj. Velik pomen ima gibljivost ramenskega obroča pri osnovnih vrtenjih in vihtenjih s palico, kjer spreminjamo našo postavitev telesa (npr. iz frontalne postavitve v bočno). Ena ključnih tehničnih zadev pri twirlingu je ohranjanje pravega vzorca gibanja palice (Omerzu, 2010). Z nizko gibljivostjo v ramenskem obroču ohranjane le te ni mogoče. Tudi za uspešno izvajanje kotaljenj palice je potrebna določena gibljivost v ramenskem obroču. Predvsem je dobro izražena pri kotaljenju palice na vratu (*»neck roll«*).



Slika 8: Primer gibljivosti v ramenskem obroču (arhiv Aurélie Aubry)

GIBLJIVOST V ZAPESTNEM SKLEPU

Gibljivost v zapestnem sklepu je v spretnosti s palico razvidna pri akrobatskih elementih, ki vključujejo prehod čez stoji na rokah: premet v stran (*»kolo«*), most naprej in nazaj raznožno (*»walkover naprej in nazaj«*), premet naprej in nazaj. Vsekakor pa se ta gibljivost najbolj izraža pri delu s palico. V kolikor športnik nima dovolj gibljivega zapestja, so elementi s palico tehnično nedovršeni, nekaterih niti ne more pravilno izvesti. Pri delu s palico se gibljivost v zapestju kaže pri raznovrstnih vrtenjih s palico (navpično zapestno vrtenje, navpična osmica, vodoravno zapestno vrtenje, vodoravna osmica, navpični zamah), spustih palice pri stičnih elementih in metih (vodoravni spust, navpični palčni spust, obratni navpični spust) in ujemih palice pri stičnih elementih in metih (ujem z roko obrnjeno nazaj stoje, pod nogo v obrat s predklonom in enonožnim visokim zanoženjem (*»illusion«*)).



Slika 9: Primer gibljivosti v zapestnem sklepu (arhiv Aurélie Aubry)

Tabela 1: Pojav gibljivost po različnih sklepih v spretnosti s palico – nekaj primerov

SKOČNI SKLEP	- izteg stopala - upogib stopala
KOLČNI SKLEP	- sed raznožno (<i>»moška špaga«</i>) - sed prednožno zanožno (<i>»ženska špaga«</i>) - visoko enonožno prednoženje - visoko enonožno odnoženje - visoko enonožno zanoženje - skok prednožno skrčno zanožno (<i>»jelenček«</i>) - skok prednožno zanožno (<i>»grand jette«</i>) - skok rahlo prednožno zanožno (<i>»sissonne«</i>) - predklon z enonožnim visokim zanoženjem (<i>»needle«</i>) - obrat s predklonom in enonožnim visokim zanoženjem (<i>»illusion«</i>)

	- premet v stran na dveh ali eni roki (<i>»kolo na dveh ali eni roki«</i>) - premet v stran prosto (<i>»kolo brez rok«</i>) - most naprej raznožno na dveh ali eni roki (<i>»walkover naprej na dveh ali eni roki«</i>) - most nazaj raznožno na dveh ali eni roki (<i>»walkover nazaj na dveh ali eni roki«</i>) - most naprej raznožno prosto (<i>»walkover brez rok«</i>)
TRUP	- most - most naprej raznožno na dveh ali eni roki (<i>»walkover naprej na dveh ali eni roki«</i>) - most nazaj raznožno na dveh ali eni roki (<i>»walkover nazaj na dveh ali eni roki«</i>) - zaklon - enonožno visoko prednoženje in zaklon - enonožno visoko zanoženje (<i>»arabesque«</i>) - skok prednožno zanožno z zaklonom - skok prednožno zanožno skrčno z zaklonom
RAMENSKI OBROČ	- most - most naprej raznožno na dveh ali eni roki (<i>»walkover naprej na dveh ali eni roki«</i>) - most nazaj raznožno na dveh ali eni roki (<i>»walkover nazaj na dveh ali eni roki«</i>) - premet naprej - premet nazaj - osnovna vrtenja in vihtenja s palico - kotaljenja (npr. kotaljenje palice na vratu (<i>»neck roll«</i>))
ZAPESTJE	- osnovna vrtenja s palico - spusti palice - ujemi palice - most - most naprej raznožno na dveh ali eni roki (<i>»walkover naprej na dveh ali eni roki«</i>) - most nazaj raznožno na dveh ali eni roki (<i>»walkover nazaj na dveh ali eni roki«</i>) - premet v stran na dveh ali eni roki (<i>»kolo na dveh ali eni roki«</i>) - premet naprej - premet nazaj

Tabela 1 predstavlja nekaj primerov elementov, kjer je pomembna gibljivost v različnih sklepih. Predstavljeni so primeri elementov za katere je značilna gibljivost v skočnem, kolčnem sklepu, gibljivost v trupu, ramenskem obroču in zapestju.

2.2.2 MOČ

Moč je gibalna sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile, ki nastane pri napenjanju mišic in premagovanju zunanjih sil. Koeficient dednosti je $h^2=0.50$, kar pomeni, da lahko na to gibalno

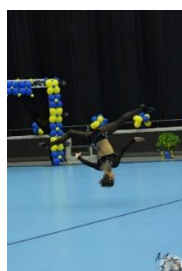
sposobnost vplivamo v relativno veliki meri. Na moč vplivajo morfološki dejavniki telesa, funkcionalni, psihološki in biološki dejavniki. Poznamo tri osnovne pojavne oblike moči: eksplozivna, repetitivna in statična moč (Pistotnik, 2015).

V spretnosti s palico je izražena predvsem eksplozivna moč – sposobnost maksimalnega pospeška pri premikanju lastnega telesa v prostoru ali pri delovanju na predmete v okolju.

Za spretnost s palico je pomembna tudi statična moč za ohranjanje pravilne drže in položajev, pri katerih se mora telo ob prisotnem vplivu gravitacije stalno upirati in jo s statičnim napenjanjem nevtralizirati ali uporabiti za nadaljnje gibanje (Omerzu, 2010).

EKSPLOZIVNA MOČ (DINAMIČNA MOČ)

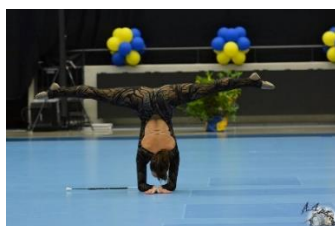
Eksplozivna moč se v spretnosti s palico kaže skozi različne skoke, kot so skok prednožno skršno zanožno (*»jelenček«*), skok prednožno zanožno (*»grand jette«*), skok rahlo prednožno zanožno (*»sissonne«*), v enonožnih visokih prednoženjih, odnoženjih in zanoženjih, v obratu s predklonom in enonožnim visokim zanoženjem (*»illusion«*), v akrobatskih elementih kot so premet v stran na dveh ali eni roki (*»kolo na dveh ali eni roki«*), premet v stran prosto (*»kolo brez rok«*), most naprej in nazaj raznožno na dveh ali eni roki (*»walkover naprej in nazaj na dveh ali eni roki«*), most naprej raznožno prosto (*»walkover brez rok«*), premet naprej in premet nazaj. Eksplozivna moč pa je izrednega pomena tudi pri izvajanju spustov palice med stičnimi elementi in meti. V primeru, da športnik nima dovolj eksplozivne moči, ne more uspešno izvajati najzahtevnejših trikov. Primer trika, kjer je eksplozivna moč zelo izrazita, je navpični palčni spust palice v skoku prednožno zanožno, premet v stran, premet v stran prosto in ujem palice.



Slika 10: Primer eksplozivne moči (arhiv Aurélie Aubry)

STATIČNA MOČ

Statična moč je v spretnosti s palico izredno pomembna. Ena od pomembnejših komponent za izvedbo točnega spusta palice pri metih je statična napetost trupa, ki omogoča večjo kontrolo pred in med spustom palice. Tudi uspešnost izvajanja hitrih in vezanih stičnih elementov je odvisna od statične napetosti. S tem, ko športnik med izvajanjem stičnih elementov statično napne telo, so lahko ti elementi bolj kontrolirani in hitrejši, kar je eden od dejavnikov za pridobitev višje ocene. Statična moč prispeva tudi k večji stabilnosti in ravnotežju, kar omogoča športniku čistejše in bolj kontrolirano izvajanje svojega programa.



Slika 11: Primer statične moči (arhiv Aurélie Aubry)

Tabela 2: Pojavne oblike moči pri spretnosti s palico – nekaj primerov

EKSPLOZIVNA MOČ (DINAMIČNA MOČ)	- skok prednožno skršno zanožno (<i>»jelenček«</i>) - skok prednožno zanožno (<i>»grand jette«</i>) - skok rahlo prednožno zanožno (<i>»sissonne«</i>) - obrat s predklonom in enonožnim visokim zanoženjem (<i>»illusion«</i>) - premet v stran na dveh ali eni roki (<i>»kolo na dveh ali eni roki«</i>) - premet v stran prosto (<i>»kolo brez rok«</i>) - most naprej raznožno na dveh ali eni roki (<i>»walkover naprej na dveh ali eni roki«</i>) - most nazaj raznožno na dveh ali eni roki (<i>»walkover nazaj na dveh ali eni roki«</i>) - most naprej raznožno prosto (<i>»walkover brez rok«</i>) - premet naprej - premet nazaj - spust palice pri stičnih elementih - spust palice pri metih
STATIČNA MOČ	- statična napetost trupa pri metu palice - statična napetost pri izvajanju hitrih stičnih elementov - stabilnost - ravnotežje

Tabela 2 predstavlja nekaj posameznih elementov, ki se pojavljajo v spretnosti s palico in za katere je značilna eksplozivna (dinamična) ali statična moč.

2.2.3 KOORDINACIJA

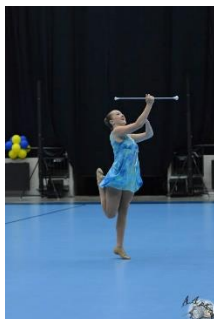
Koordinacija je sposobnost učinkovitega oblikovanja in izvajanja sestavljenih gibalnih nalog. Na koordinacijo lahko vplivamo v manjši meri, saj je koeficient dednosti $h^2=0.80$. Dejavniki, ki vplivajo na koordinacijo: sistem za sprejem, prenos in analizo informacij, center za gibalni spomin in kortikalni in subkortikalni centri za oblikovanje gibanja. Koordinacijo opredeljuje šest pojavnih oblik: sposobnost realizacije celostnih programov gibanja, sposobnost eksploatacije kinetičnih informacij, sposobnost kinetičnega reševanja prostorskih problemov, sposobnost kinetične realizacije ritmičnih struktur, sposobnost timinga, sposobnost koordinacije spodnjih in zgornjih okončin (Pistotnik, 2015).

Spretnost s palico vsebuje veliko kompleksnih, zapletenih gibalnih nalog. Koordinacija se v spretnosti s palico kaže predvsem kot sposobnost usklajenega gibanja spodnjih in zgornjih okončin ter dodatnega dela s palico, kot timing, sposobnost hitrega menjavanja smeri, natančnega vodenja po prostoru in sposobnost izvajanja gibanja v vsiljenem ritmu.

SPOSOBNOST USKLAJEVANJA SPODNJIH IN ZGORNJIH OKONČIN in USKLAJEVANJA SPODNJIH IN ZGORNJIH OKONČIN TER DELA S PALICO

V spretnosti s palico je ta sposobnost izredno izrazita. Usklajevanje zgornjih in spodnjih okončin mora biti na visoki ravni. Ekstremno koordinacijo zahtevajo različni plesni elementi (npr.: obrat na eni nogi v vzponu, odrivna noga prinoženje skršeno, stopalo v zaprtem položaju

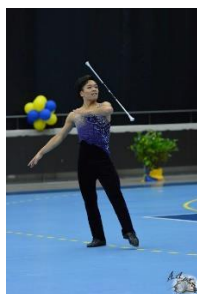
pri gležnju stojne noge (*»spin«*), roke sklenjene, iz priročenja v vzročenje) in akrobatski elementi (npr.: most naprej ali nazaj raznožno (*»walkover naprej ali nazaj«*), ki se pojavljajo v koreografiji. Pri delu s palico je pomembno usklajevanje spodnjih in zgornjih okončin pri kotaljenjih in stičnih elementih. Večino časa izvajamo kotaljenja s palico in stične elemente z zgornjimi okončinami, medtem, ko spodnje okončine istočasno izvajajo različne plesne korake.



Slika 12: Primer sposobnosti usklajevanja spodnjih in zgornjih okončin (arhiv Aurélie Aubry)

TIMING

Timing je pomemben pri izvajanju kotaljenj, stičnih elementov in metov. Pri kotaljenjih palice po telesu je pomembno v katerem trenutku izvedemo gibanje, da bo kotaljenje uspešno. Vezava stičnih elementov je uspešna, ko imamo prav timing spusta in ujema palice. Ker so to navadno nižji elementi porabimo za en stični element večinoma dve dobi. Enako je pri metih. Po spustu palice moramo vedeti koliko dob imamo na voljo za izvedbo elementa pred ujemom. Timing se kaže tudi v pravočasnem izvajanju elementov glede na izbrano glasbo. V kategorijah parov in skupin je pomemben tudi timing gibanja po prostoru in ne le spusta palice. Timing je razviden pri interakciji s partnerjem in v samih postavitvah znotraj koreografije. V kolikor ni pravočasnega premika vseh sodelujočih v paru ali skupini lahko pride do napačne postavitve, trka in posledično neuspešne izvedbe.



Slika 13: Primer timinga (arhiv Aurélie Aubry)

SPOSOBNOST HITREGA MENJAVANJA SMERI

V spretnosti s palico športniki izvajajo različne plesne zvrsti. Plesne korake prilagajamo izbrani glasbi. Za karakterizacijo različnih plesov je hitra menjava smeri zelo značilna. Glede na izbor glasbe športnika tako koreografije v spretnosti s palico zajemajo več ali manj hitrih menjav smeri. Hitro menjavanje smeri pa opazimo tudi, ko dela športnik s palico. Pri različnih stičnih elementih je za uspešnost izvedbe potrebna hitra menjava smeri. Primer takšnega stičnega elementa je palčni spust pri desnem boku zadaj s pogledom pri palici, pogled čez levo ramo in hitro vračanje v pogled naravnost ter ujem na hrbtu. Hitro menjavo smeri opazimo tudi pri

metih. Primer takega meta je vodoravni spust, ponovitev treh obratov na eni nogi v vzponu, odzivna noga prinoženje skrčeno, stopalo v zaprtem položaju pri gležnju stojne noge (*»spin«*) v levo smer, sledi hitra sprememba smeri in polovični obrat v desno stran ter ujem palice na hrbtu.

SPOSOBNOST NATANČNEGA VODENJA PO PROSTORU

Sposobnost natančnega vodenja po prostoru se v spretnosti s palico izraža predvsem v kategorijah parov in skupin, kjer je pomembno usklajeno prehajanje iz ene postavitve v drugo postavitev. Od tega je pogosto odvisna tudi uspešnost izmenjave palic v zraku.

SPOSOBNOST IZVEDBE GIBANJA V VSILJENEM RITMU

Spretnost s palico je šport, ki se izvaja na glasbeno spremljavo. Športniki morajo biti sposobni izvajati vse elemente v vsiljenem ritmu, ki ga narekuje predpisana ali izbrana glasba. Po navadi je zaporedje nalog znano in se ga vnaprej nauči ter nato doda na glasbeno spremljavo.

Tabela 3: Pojavne oblike koordinacije v spretnosti s palico – nekaj primerov

SPOSOBNOST USKLAJEVANJA SPODNJIH IN ZGORNJIH OKONČIN in USKLAJEVANJA SPODNJIH IN ZGORNJIH OKONČIN TER DELA S PALICO	- plesni elementi (npr.: obrat na eni nogi v vzponu, odzivna noga prinoženje skrčeno, stopalo v zaprtem položaju pri gležnju stojne noge (<i>»spin«</i>), roke so sklenjene, iz priročenja v vzročenje) - akrobatski elementi (npr.: most naprej ali nazaj raznožno (<i>»walkover naprej ali nazaj«</i>), - stični elementi z delom spodnjih okončin (npr.: vezava treh stičnih elementov z dodanimi plesnimi koraki) - kotaljenja z delom spodnjih okončin (npr.: vezava <i>»fujimi«</i> kotaljenja s preходом iz stoje v klek)
TIMING	- kotaljenja (npr. gibanje pri <i>»drop in«</i> kotaljenju) - stični elementi (samostojni in povezani stični elementi) - meti - pravočasno izvajanje elementov glede na izbrano glasbo - timing gibanja po prostoru (v kategorijah parov in skupin)
SPOSOBNOST HITREGA MENJAVANJA SMERI	- izbrana plesna zvrst za katero so značilna hitra menjavanja smeri - stični elementi (npr.: palčni spust pri desnem boku zadaj s pogledom pri palici, pogled čez levo ramo in hitro vračanje v pogled naravnost ter ujem na hrbtu) - meti (npr.: vodoravni spust, ponovitev treh obratov na eni nogi v vzponu, odzivna noga prinoženje skrčeno, stopalo v zaprtem položaju pri gležnju stojne noge (<i>»spin«</i>) v levo smer, sledi hitra sprememba in polovični obrat v desno stran ter ujem palice na hrbtu)
SPOSOBNOST NATANČNEGA VODENJA PO PROSTORU	- kategorije parov – prehajanje iz ene postavitve v drugo - kategorije skupin – prehajanje iz ene postavitve v drugo
SPOSOBNOST IZVEDBE GIBANJA V VSILJENEM RITMU	- izvajanje koreografije na obvezno ali izbrano glasbo

Tabela 3 prikazuje primere elementov v spretnosti s palico, pri katerih je za uspešno izvedbo pomembna sposobnost usklajenega gibanja spodnjih in zgornjih okončin ter dodatnega dela s palico, timing, sposobnost hitrega menjavanja smeri, natančnega vodenja po prostoru ali sposobnost izvajanja gibanja v vsiljenem ritmu

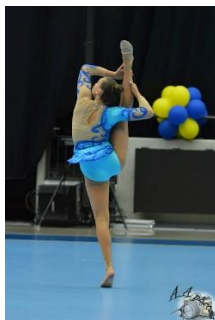
2.2.4 RAVNOTEŽJE

Ravnotežje je sposobnost hitrega oblikovanja nadomestnih gibov, ki so sorazmerni z odkloni telesa v stabilnem položaju, kadar se le-ta ruši. Poznamo dve pojavnici obliki ravnotežja: sposobnost ohranjanja ravnotežnega položaja in sposobnost vzpostavljanja ravnotežnega položaja (Pistotnik, 2015).

V spretnosti s palico sta pomembni obe pojavnici obliki ravnotežja – ohranjanje ravnotežnega položaja in vzpostavljanje ravnotežnega položaja.

OHRANJANJE RAVNOTEŽNEGA POLOŽAJA

Ohranjanje ravnotežnega položaja v spretnosti s palico opazimo pri izvajanju različnih vrst plesnih obratov. Obrat športniki izvajajo prosto v sestavi, v kombinaciji s kotaljenjem palice, stičnimi elementi in meti. Med obrate lahko štejemo obrat na eni nogi v vzponu, odzivna noga v prenoženju skrčeno, stopalo pri kolenu stojne noge (*»pirouette«*), obrat na eni nogi v vzponu z enonožnim visokim prednoženjem, obrat na eni nogi v vzponu z zanoženjem skrčeno ven (*»attitude obrat«*). En najznačilnejših obratov v twirlingu je obrat na eni nogi v vzponu, odzivna noga prinoženje skrčeno, stopalo v zaprtem položaju pri gležnju stojne noge (*»spin«*). Med kotaljenji, stičnimi elementi in meti pa večkrat prihaja tudi do ohranjanja ravnotežja v različnih položajih: enonožno visoko zanoženje (*»arabesque«*), enonožno visoko zanoženje ali prednoženje skrčeno ven (*»attitude«*),...



Slika 14: Primer ohranjanja ravnotežja (arhiv Aurélie Aubry)

VZPOSTAVLJANJE RAVNOTEŽNEGA POLOŽAJA

Vzpostavljanje ravnotežnega položaja je izredno pomembno pri metih, ko mora športnik po zaključku elementa vzpostaviti ravnotežje in se pripraviti na ujem. Primer takega elementa, ko je potrebno izpostaviti ravnotežni položaj, je spust palice, ponovitev treh obratov s predklonom in enonožnim visokim zanoženjem (*»illusion«*), vzpostavitev ravnotežnega položaja in nato ujem palice.

Tabela 4: Pojavni obliki ravnotežja pri spretnosti s palico – nekaj primerov

OHRANJANJE RAVNOTEŽNEGA POLOŽAJA	- obrat na eni nogi v vzponu, odrivna noga prinoženje skrčeno, stopalo v zaprtem položaju pri gležnju stojne noge (<i>»spin«</i>) - obrat na eni nogi v vzponu, odrivna noga v prenoženju skrčeno, stopalo pri kolenu stojne noge (<i>»piouette«</i>) - obrat na eni nogi v vzponu z enonožnim visokim prednoženjem - obrat na eni nogi v vzponu z enonožnim zanoženjem skrčeno ven (<i>»attitude obrat«</i>) - ohranjanje različnih položajev: (enonožno visoko zanoženje (<i>»arabesque«</i>), enonožno visoko zanoženje ali prednoženje skrčeno ven (<i>»attitude«</i>),...)
VZPOSTAVLJANJE RAVNOTEŽNEGA POLOŽAJA	- vzpostavljanje ravnotežja po elementih izvajanih pod palico – priprava na ujem

Tabela 4 našteva nekaj primerov elementov v spretnosti s palico za katere je značilno ohranjanje ravnotežnega položaja ali vzpostavljanje ravnotežnega položaja.

2.2.5 NATANČNOST

Natančnost je sposobnost določitve ustrezne smeri in sile pri usmeritvi lastnega telesa, ali nekega objekta proti želenemu cilju v prostoru. Poznamo dve pojavi obliki: sposobnost natančnega vodenja objekta in sposobnost natančnega zadevanja z izvrženim objektom (Pistotnik, 2015).

V spretnosti s palico je natančnost zelo pomembna, saj je od nje odvisna uspešnost programa. Natančnost se izraža predvsem pri metih in podajah ter stičnih elementih. V spretnosti s palico se pojavljata obe pojavi obliki – sposobnost natančnega vodenja objekta in sposobnost natančnega zadevanja z izvrženim objektom.

SPOSOBNOST NATANČNEGA VODENJA OBJEKTA

Sposobnost natančnega vodenja objekta se kaže pri izvajanju stičnih elementov. Z natančnim vodenjem lahko športnik stične elemente povezuje hitro in tekoče ter s tem poveča kvaliteto in zahtevnost programa. Primer povezave dveh stičnih elementov, kjer je pomembno natančno vodenje je palčni spust desna roka, slepi ujem leva roka, obratni spust leva roka in ujem desna roka na hrbtu. Sposobnost natančnega vodenja objekta pa je zelo pomembna tudi pri metih. Pri metih, kjer izvajamo trik na mestu, mora biti linija leta palice v ravni navpični črti. Meti po prostoru pa zahtevajo pot palice od točke A do točke B. Pri tem mora športnik trik pod palico enako izvajati od prej omenjene točke A do točke B. Z dobro razvito sposobnostjo natančnega vodenja objekta pri različnih metih ima športnik večjo uspešnost programa, saj v vsakem trenutku ve kam je vrgel palico. S to sposobnostjo se lažje učiš novih trikov oz. pri že poznanih dodajaš neobičajne spuste ali ujeme.



Slika 15: Primer natančnega vodenja objekta (arhiv Aurélie Aubry)

SPOSOBNOST NATANČNEGA ZADEVANJA Z IZVRŽENIM OBJEKTOM

Sposobnost natančnega zadevanja z izvrženim objektom pride do izraza v kategorijah skupin in parov. Posebna značilnost teh dve kategorij so podaje palic med paroma ali med člani skupine. Brez sposobnosti natančnega zadevanja z izvrženim objektom taka koreografija ne more biti uspešna. Člani skupine ali para, ki imajo dobro razvito to sposobnost lahko izvajajo zahtevnejše podaje, podaje z neobičajnimi spusti in/ali ujemi.



Slika 16: Primer natančnega zadevanja z izvrženim objektom (arhiv Aurélie Aubry)

Tabela 5: Pojavni obliki natančnosti v spretnosti s palico – nekaj primerov

SPOSOBNOST OBJEKTA	NATANČNEGA VODENJA	-	stični elementi
		-	meti na mestu
		-	meti po prostoru
SPOSOBNOST IZVRŽENIM OBJEKTOM	NATANČNEGA ZADEVANJA Z	-	podaje v paru
		-	podaje v skupini

Tabela 5 prikazuje pojavljanje sposobnosti natančnega vodenja objekta in sposobnosti natančnega zadevanja z izvrženim objektom v elementih v spretnosti s palico.

2.2.6 HITROST

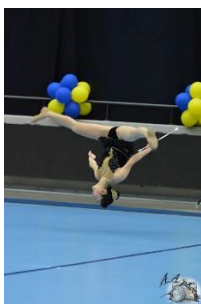
Hitrost je sposobnost izvesti gibanje v najkrajšem možnem času. Hitrost je v veliki meri odvisna od dednih lastnosti ($h^2 = 0,90$). Na hitrost vplivajo fiziološki, biološki, psihološki dejavniki, morfološke značilnosti telesa in stopnja razvitosti ostalih gibalnih sposobnosti. Poznamo tri pojavne oblike hitrosti: hitrost reakcije, hitrost enostavnega giba, hitrost izmeničnih gibov oz. frekvenca gibov (Pistotnik, 2015).

Hitrost se v spretnosti s palico kaže v vseh treh pojavnih oblikah. Hitrost enostavnega giba in izmeničnih gibov oz. frekvenca gibov je pomembna pri metih. Pri vseh ujemih palice – stični elementi in meti – pa mora imeti športnik tudi hitro reakcijo. V spretnosti s palico je potrebno

razvijati vse pojavne oblike hitrosti, saj lahko tako športnik napreduje po kvaliteti in zahtevnostnih stopnjah.

HITROST ENOSTAVNEGA GIBA IN HITROST IZMENIČNIH GIBOV OZ. FREKVENCA GIBOV

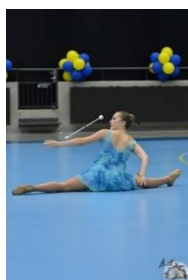
Razvoj hitrosti enostavnega giba in izmeničnih gibov oz. frekvence gibov je pomembna pri metih. Športnik v začetku treniranja izvaja pod palico le en element, ki ga mora izvesti v čim hitrejšem času. V procesu treninga nato dodaja nove trike. Najuspešnejši lahko pod enim metom izvedejo tudi tri, štiri in celo pet večjih elementov. Primer večjega trika, kjer je pomembna hitrost izvedbe je palčni spust naravnost, 4x obrat s predklonom in enonožnim visokim zanoženjem (*»illusion«*) in slepi ujem.



Slika 17: Primer hitrosti enostavnega giba in hitrosti izmeničnih gibov oz. frekvenca gibov (arhiv Aurélie Aubry)

HITROST REAKCIJE

Hitrost reakcije je v spretnosti s palico izredno pomembna pri metih in stičnih elementih. Športnik med metom ali izvajanjem različnih trikov pod palico večinoma ne vidi palice. Pred ujemom palice ima športnik zelo kratek vidni signal, ki mu da čas za reakcijo in pripravo na ujem. Po vidnem signalu – letu palice – se mora tako čimprej odzvati, da je element lahko uspešno izveden.



Slika 18: Primer hitrosti reakcije(arhiv Aurélie Aubry)

Tabela 6: Pojavni obliki hitrosti v spretnosti s palico – nekaj primerov

HITROST ENOSTAVNEGA GIBA	-	izvajanje in povezava plesnih elementov pod palico
IN HITROST IZMENIČNIH	-	izvajanje in povezava akrobatskih elementov pod palico
GIBOV OZ. FREKVENCA GIBOV	-	izvajanje in povezava plesnih in akrobatskih elementov pod palico
HITROST REAKCIJE	-	ujemi pri stičnih elementih
	-	ujemi pri metih

Tabela 6 prikazuje elemente v spretnosti s palico za katere je značilna hitrost enostavnega giba in hitrost izmeničnih gibov oz. frekvenca gibov ter hitrost reakcije.

2.2.7 VZDRŽLJIVOST

VZDRŽLJIVOST je funkcionalna sposobnost za dolgotrajno opravljanje gibalnih aktivnosti, ne da bi se pri tem zmanjšala učinkovitost njihove izvedbe. Poznamo aerobno in anaerobno vzdržljivost (Ušaj, 1996).

Funkcionalna sposobnost vzdržljivost je za športnika v spretnosti s palico zelo pomembna. Tekmovanja v spretnosti s palico potekajo cel dan oz. tudi več dni skupaj. Na državni in mednarodni ravni lahko tako v enem ali več dneh stopiš tudi večkrat na tekmovalni prostor. Da lahko športnik v vseh primerih tekmuje enako kvalitetno, mora biti vzdržljivostno zelo dobro pripravljen. Odličen primer je aktualni svetovni prvak Keisuke Komada, Japonska, ki je v treh dneh na svetovnem prvenstvu WBTF leta 2016 ponovil tri brezhibne programe in si v vseh primerih prislužil najvišjo možno oceno.



Slika 19: Primer vzdržljivosti (arhiv Aurélie Aubry)

2.3 CIKLIZACIJA V PROCESU ŠPORTNE VADBE

2.3.1 TEKMOVALNI KOLEDAR

V Mažoretni in twirling zvezi Sloveniji v disciplini spretnost s palico začnemo s tekmovanji v mesecu januarju, ko posamezniki v kategorijah solo in prosti program (»freestyle«) pridobijo del končne ocene. V marcu imamo četrt- in polfinale za vse kategorije, kjer je prijavljenih več kot 8 posameznikov ali 8 parov in finale za kategoriji solo in ples s palico (»dance twirl«) na težavnostnih nivojih C1 in C2. Finalni del državnega prvenstva, kjer tekmuje 8 najboljših posameznikov in parov od težavnostnega nivoja C3 dalje ter vse skupine, pa imamo aprila (MTZS, 2016).

Tabela 7: Tekmovalni koledar MTZS za leto 2016

DATUM	TEKMOVANJE
23.-24.1.2016	Predtekmovanje za državno prvenstvo MTZS
5.-6.3.2016	finale za C1 in C2, četr- in polfinale za C3+ za državno prvenstvo MTZS
23.-24.4.2016	Finale državnega prvenstva MTZS

Tabela 7 predstavlja datume tekmovanj Mažoretne in twirling zveze Slovenije za leto 2016.

V primeru, da si za cilj sezone izberemo finale državnega prvenstva, potem si čas do cilja razdelimo na tri obdobja:

- pripravljalna doba (september, oktober)
- predtekmovalna doba (november, december, 1/2 januar)
- tekmovalna doba (2/2 januar, februar, marec, april)

Po Vajngerl smo primer količinske vsebine treninga glede na makrostrukturo za ritmično gimnastiko priredili za spretnost s palico.

Tabela 8: Predlagana količinska vsebina treninga v spretnosti s palico glede na makrostrukturo

	OSNOVNA TELESNA PRIPRAVA	SPECIALNA TELESNA PRIPRAVA	TEHNIKA PALICE	TEKMOVALNA SESTAVA	
SEPTEMBER	50%	30%	15%	5%	PRIPRAVLJALNA DOBA
OKTOBER	40%	25%	25%	10%	
NOVEMBER	30%	25%	25%	20%	PREDTEKMOVALNA DOBA
DECEMBER	20%	20%	30%	30%	
JANUAR	15%	15%	30%	40%	TEKMOVALNA DOBA
FEBRUAR	10%	10%	20%	60%	
MAREC	5%	5%	25%	65%	
APRIL	5%	5%	25%	65%	

Tabela 8 predstavlja predlagano količinsko vsebino treninga v spretnosti s palico glede na makrostrukturo. Pod osnovno telesno pripravo športnika v spretnosti s palico smo šteli razvoj in vpliv na gibalne in funkcionalne sposobnosti, ki so značilne za spretnost s palico: gibljivost, moč, koordinacija, ravnotežje, natančnost, hitrost in vzdržljivost. Med specialno telesno pripravo smo uvrstili posamezne korake, ki športnika pripeljejo do tehnično pravilno izvedenih plesnih in akrobatskih elementov. V specialno pripravo torej štejemo predvaje, ki nam pomagajo pri učenju končnih izvedb posameznih plesnih in akrobatskih elementov. Področje tehnike palice zajema vsa tri področja: kotaljenja palice, stične elemente in mete. Tekmovalna sestava pa predstavlja ustvarjanje in treniranje novega tekmovalnega programa.

2.4 OSNOVNA TELESNA PRIPRAVA

2.4.1 PRIMER OSNOVNE TELESNE PRIPRAVE ZA GIBLJIVOST

Osnovna telesna priprava športnika v spretnosti s palico vsebuje tudi program vadbe za gibljivost, ki mora zajemati vaje za razvoj gibljivosti skočnega sklepa, kolčnega sklepa, trupa, ramenskega obroča in zapestja.

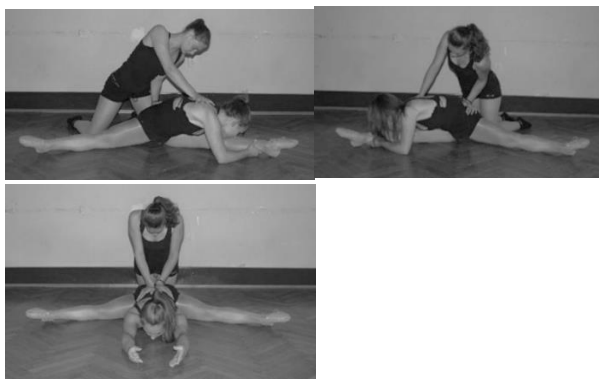
Gibljivost lahko razvijamo po različnih metodah, s partnerjem ali brez njega in z različnimi pripomočki.

V spretnosti s palico potrebujemo tako pasivno kot aktivno gibljivost, zato je pomemben razvoj obeh. Trening pasivne gibljivosti lahko izvajamo kot obhodno vadbo. Vse vaje lahko kombiniramo s partnerjem ali različnimi pripomočki (elastičen trak). Na vsaki postaji določen položaj zadržimo 30 sekund. Po opravljeni vaji aktivno mišično skupino sprostimo in nadaljujemo z naslednjo postajo. Aktivno gibljivost lahko izvedemo frontalno, s celotno skupino istočasno po štetju ali glasbi. Takšen način dela je priporočljiv predvsem za športnike, ki tekmujejo v skupini ali paru, saj se tako navajajo na sočasno delo, ki je ključno za ti dve kategoriji.

Tabela 9: Primeri vaj za pasivno gibljivost

NOGE	
POTISKANJE V PARIH:	
	• sed raznožno skrčno (<i>»metuljček«</i>) → potisk kolen dol
	
	• sed raznožno skrčno (<i>»metuljček«</i>) → potisk kolen dol, trupa naprej
	
	• Sed snožno → potisk trupa naprej
	

-
- Sed raznožno → potisk trupa k vsaki nogi in naprej



-
- Leža na hrbtu, raznožno → potisk nog dol (ven)



-
- Leža na hrbtu, raznožno skrčeno pod kotom 90° → potisk nog dol



-
- Leža na trebuhu, raznožno skrčeno pod kotom 90° (»žabica«) → potisk dol



-
- Leža na hrbtu, enonožno visoko prednoženje → potisk prednožene noge proti glavi

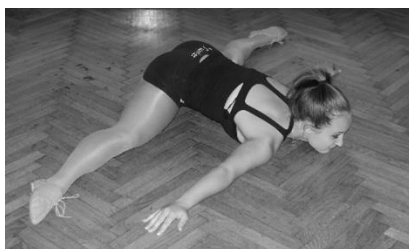


-
- Leža na hrbtu, enonožno visoko odnoženje → potisk odnožene noge proti glavi



DRŽANJE V
POLOŽAJIH:

-
- Sed raznožno (*»moška špaga«*)



-
- Sed raznožno z višjega (*»moška nadšpaga«*)



-
- Sed prednožno zanožno (*»ženska špaga«*)



-
- Sed prednožno zanožno z višjega (*»ženska nadšpaga«*)



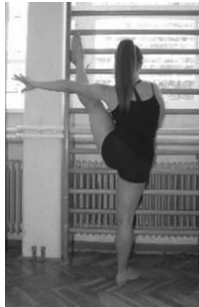
-
- Predklon z enonožnim visokim zanoženjem (*»needle«*) iz stoje ob steni/letveniku



-
- Stoja, enonožno visoko prednoženje ob steni/letveniku



-
- Stoja, enonožno visoko odnoženje ob steni/letveniku



TRUP

POTISKANJE V
PARIH:

-
- Leža na trebuhu, raznoženje, zaklon → potisk nazaj



DRŽANJE V
POLOŽAJIH:

-
- Stoja razkoračno, zaklon



-
- Leža na trebuhu, zaklon, raznoženje



-
- Leža na trebuhu, zaklon, raznoženje enonožno skrčeno



-
- Leža na trebuhu, zaklon, raznoženje skrčeno



RAMENSKI OBROČ IN ZAPESTJE

POTISKANJE V PARIH:

- Leža na trebuhu, zaročenje → potisk rok naprej



-
- Leža na trebuhu, odročanje → potisk rok v križanje



-
- Leža na trebuhu, vzročanje → potisk rok nazaj (brez uleknilve hrbta)



-
- Stoja s predklonom 90° pred partnerjem, potisk ramen dol

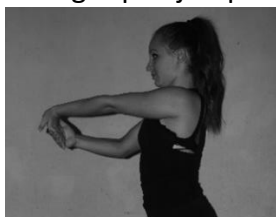


DRŽANJE V
POLOŽAJIH:

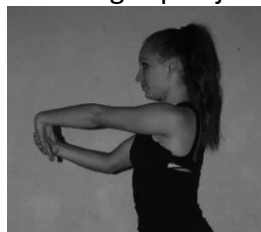
- Stoja s predklonom 90° pred steno/letvenikom, potisk ramen dol



-
- Stoja, enoročno predročenje, dlan obrnjena navzven in dol → razteg zapestja s pomočjo druge roke



-
- Stoja, enoročno predročenje, dlan obrnjena navznoter in dol → razteg zapestja s pomočjo druge roke



-
- Opora klečno s predklonom → potisk ramen dol



-
- Klek, rotacija dlani navzven in položitev na tla → potisk zadnjice nazaj



Tabela 9 predstavlja primere vaj, ki vplivajo na pasivno gibljivost športnika. Tabela je razdeljena na tri področja: gibljivost nog, trupa, ramenskega obroča in zapestja. Vsako od teh področij je razdeljeno na vaje, kjer gre za potiskanja v parih in vaje, kjer gre za zadrževanje položaja.

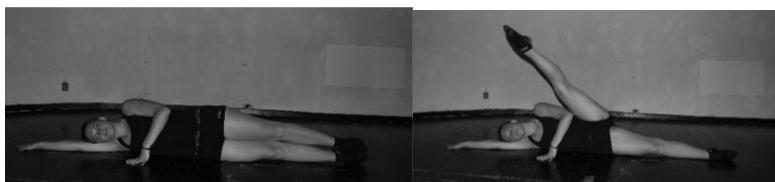
Tabela 10: Primeri vaj za aktivno gibljivost

NOGE

- Leža na hrbtu, enonožni zamahi v visoko prednoženje



- Leža na boku, enonožni zamahi v visoko odnoženje



- Leža na trebuhu, enonožni zamahi v visoko zanoženje



- Stoja ob steni/letveniku, enonožni zamahi v visoko prednoženje



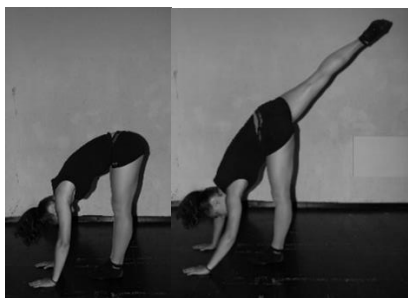
- Stoja ob steni/letveniku, enonožni zamahi v visoko odnoženje



- Stoja ob steni/letveniku, enonožni zamahi v visoko zanoženje



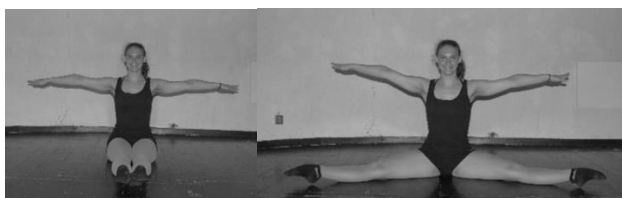
-
- Stoja s predklonom, enonožni zamahi v visoko zanoženje



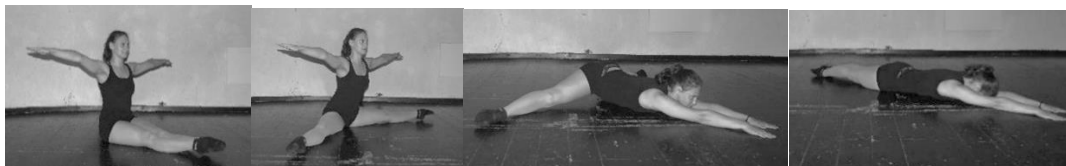
-
- Stoja, sočasen predklon in enonožno visoko zanoženje



-
- Sed snožno, zamahi v sed raznožno



-
- Sed snožno in prehod čez sed raznožno do leže na trebuhu

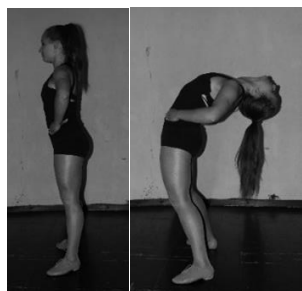


-
- Roki in noga so na letveniku, enonožni zamah v zanoženje



TRUP

-
- Stoja razkoračno v zaklon



-
- Opora klečno spredaj, uleknitev in upogib trupa (*»mačka«*)



-
- Prehod iz opore klečno spredaj do leže na trebuhu z zaklonom (*»mačka prehod«*)



-
- Leža na trebuhu, dvig v zaklon s kroženjem rok nazaj



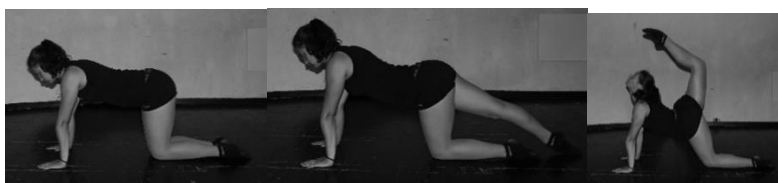
-
- Leža na trebuhu, opora z eno roko, enoročni zamahi v zaklon



-
- Sed prednožno zanožno, opora z eno roko, enoročni zamahi v zaklon



-
- Opora klečno spredaj, enonožno visoko zanoženje skrbno, uleknitev trupa



-
- Klek, vzročenje, spust v most in dvig gor (*»mali most«*)



-
- Stoja, vzročenje, spust v most in dvig gor



- Hoja v položaju most



RAMENSKI OBROČ

- Stoja, kroženje iz priročnja čez predročnje, vzročnje, zaročenje, nazaj v priročnje s palico/elastičnim trakom



- Stoja, zamah iz priročnja v vzročnje nazaj



- Položaj most, pogled usmerjen v dlani, gibanje v smeri naprej



Tabela 10 predstavlja primere vaj za razvoj aktivne gibljivosti. Tabela je razdeljena na vaje za aktivno gibljivost nog, trupa in ramenskega obroča.

2.4.2 PRIMER OSNOVNE TELESNE PRIPRAVE ZA MOČ

Osnovna telesna priprava športnika v spretnosti s palico vsebuje tudi program vadbe za moč, ki mora zajemati vaje za trebuh, hrbet, roke, noge, zadnjico. V vaje za posamezne mišične skupine vključimo tudi vaje, ki vplivajo na razvoj eksplozivne moči. Vadbo lahko izvajamo kot obhodno vadbo.

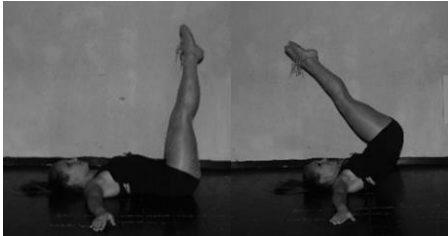
Moč razvijamo s statično in dinamično metodo, brez in z dodatnimi utežmi.

Vaje za moč lahko izvajamo kot obhodno vadbo v minutnem ciklusu, ki ga razdelimo na dve fazi – fazo odmora in fazo počitka. Celoten krog ponovimo trikrat. Dolžino obeh faz prilagodimo sposobnostim vadečih in jo lahko spreminjamo, ko gremo v drugi oziroma tretji obhodni krog.

Obhodno vadbo za moč razdelimo po postajah:

1. postaja: TREBUŠNE MIŠICE
2. postaja: MIŠICE NOG IN ZADNJICE
3. postaja: HRBTNE MIŠICE
4. postaja: MIŠICE ROK IN RAMENSKEGA OBROČA
5. postaja: MIŠICE NOG IN ZADNJICE
6. postaja: TREBUŠNE MIŠICE
7. postaja: MIŠICE NOG IN ZADNJICE
8. postaja: HRBTNE MIŠICE
9. postaja: MIŠICE ROK IN RAMENSKEGA OBROČA

Tabela 11: Primeri vaj za moč

TREBUŠNE MIŠICE	
• leža na hrbtu, upogib trupa → različne pozicije nog/podaja palice, žogice/plosk s partnerjem	
1.	  
4.	  
5.	  
• leža na hrbtu, prednoženje, dvigovanje bokov od tal	
	
• leža na hrbtu, upognjen trup, križanje nog v prednoženju	
	

- leža na hrbtu, upognjen trup, izmenično visoko prednoženje



- leža na hrbtu, prednoženje, spuščanje proti tlom



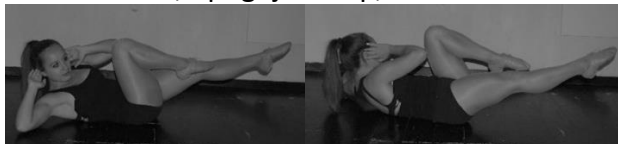
- leža na hrbtu, upognjen trup, rahlo prednoženje (*»statična drža »V« položaja«*)



- leža na hrbtu, upognjen trup, izmenični stranski upogibi trupa (*»izmenično dotikanje pet«*)



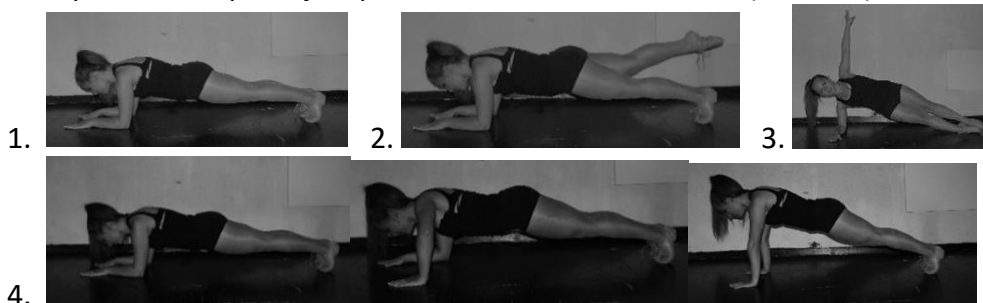
- leža na hrbtu, upognjen trup, izmenični zasuki trupa in izmenično krčenje nog



- v paru, 1. leža na boku, stranski upogib trupa, 2. drži prvemu noge



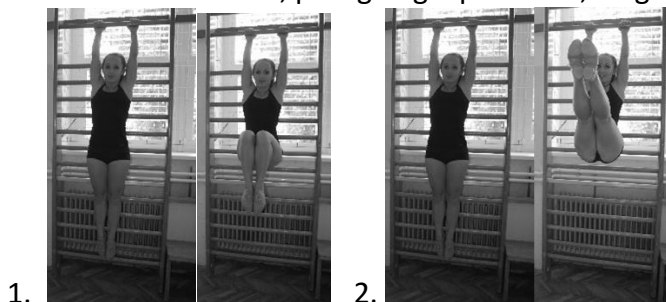
- opora ležno spredaj na podlahteh/v stran/dinamično (*»deska«*)



- opora ležno spredaj na dlaneh/v stran/dinamično (*»deska«*)



- vesa na letveniku, priteg nog – pokrčene, stegnjene, z zasukom



HRBTNE MIŠICE

- leža na trebuhu, dvig trupa



- leža na trebuhu, dvig trupa in nog



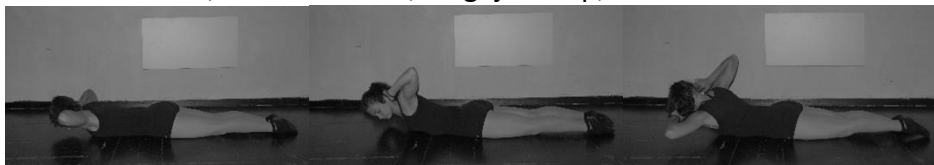
- leža na trebuhu, drža dvignjenega trupa



- leža na trebuhu, dvig trupa, vzročenje – izmenično gibanje rok gor-dol, izmenično gibanje nog gor-dol



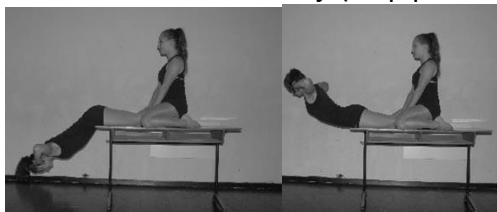
- leža na trebuhu, roke na tilniku, dvignjen trup, izmenični zasuki



- leža na trebuhu, dvignjen trup, priročenje, izmenični stranski upogibi trupa (»izmenično dotikanje pet«)

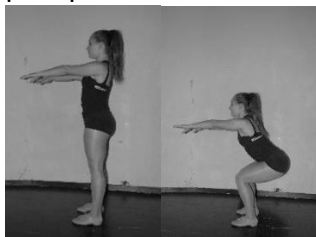


- leža na trebuhu na skrinji (trup preko skrinje), roke na tilniku, dvig trupa



MIŠICE NOG IN ZADNJICE

- počepi



- počepi na eni nogi



- držanje položaja stoja skrčeno (»stol«) ob steni



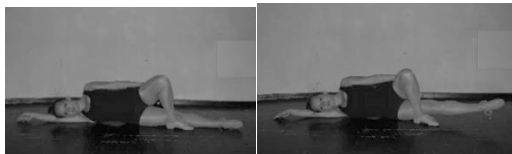
- izpadni korak (naprej, v stran)



1.

2.

-
- leža na boku, zgornja noga čez spodnjo, dvig spodnje noge



-
- sed na stolu, postavitve žoge med kolena, stisk žoge



-
- leža na hrbtu, pokrčene noge, dvig zadnjice



-
- opora klečno spredaj, dvig v enonožno zanoženje/dvig v enonožno zanoženje skrčeno

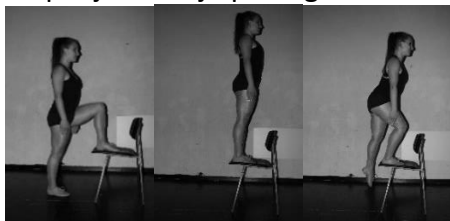


1.

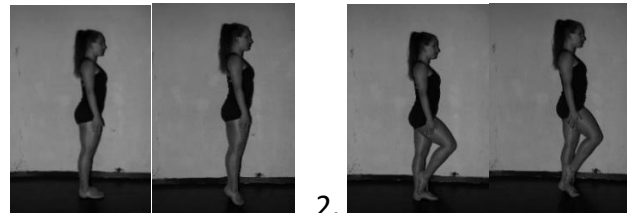


2.

-
- stopanje na višjo podlago



-
- prehod iz stoje v vzpon na eni/dveh nogah



1.

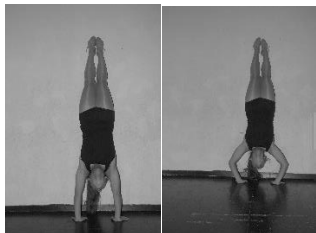
2.

MIŠICE ROK

- stoja na rokah



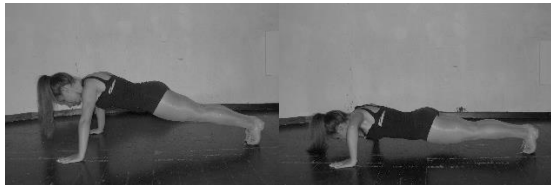
-
- stoja na rokah, spust v sklek



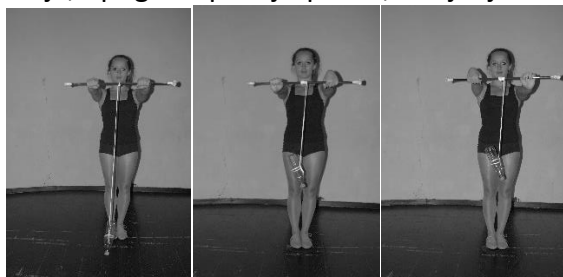
-
- plezanje po vrvi



-
- opora ležno, spust v sklek



-
- stoja, upogib zapestij s palico, zavijanje uteži na palico



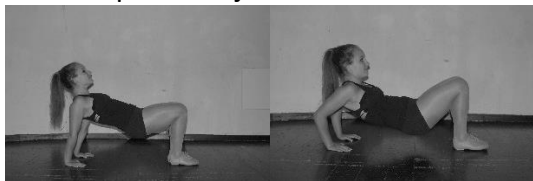
-
- vesa v zgibi



-
- zgibi na drogu



- sklek v opori zadaj



- predročanje, dlani upognjene, stisk zapestij

1.



2.



3.



4.

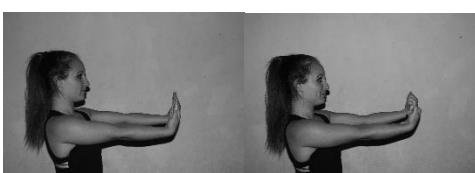


Tabela 11 predstavlja primere vaj za razvoj moči. Vaje so razdeljene glede na njihov vpliv. Tabela je tako razdeljena na vaje za trebušne mišice, hrbtne mišice, mišice nog in zadnjice ter mišice rok.

2.4.3 PRIMER OSNOVNE TELESNE PRIPRAVE ZA KOORDINACIJO

Osnovna telesna priprava športnika v spretnosti s palico vsebuje tudi program vadbe za koordinacijo, ki mora zajemati vaje za razvoj sposobnosti usklajenega gibanja spodnjih in zgornjih okončin ter dodatnega dela s palico, timinga, hitrega menjavanja smeri, natančnega vodenja po prostoru in sposobnost izvajanja gibanja v vsiljenem ritmu.

Koordinacijo razvijamo z različnimi gibalnimi nalogami s palico in brez nje. Vaje za koordinacijo lahko vključimo v katerikoli del treninga.

Sposobnost izvajanja gibanja v vsiljenem ritmu lahko razvijamo že pri osnovnem telesnem ogrevanju ali pri ogrevanju s palico. Obe ogrevanji lahko imata stalno sestavo, ki se izvaja po štetju ali na izbrano glasbo. Po Zelezel in Zagorc (2011) lahko dosežemo koordinacijo v ritmu z različnimi vajami. Pomembno je, da vadeči najprej poslušajo ritem. Večina glasb je v plesu zapisanih v štiričetrtinskem taktu. Dva takta tako ustvarita za ples značilno »osmico«. Osmico vadeči poskušajo slišati z vajami ploskanja, korakanja, z različnimi naravnimi gibanji. Športniki v začetku le hodijo in ploskajo osmice, kasneje glasno ploskajo le poudarjene tone, ostale umirjanje. V nadaljevanju vadeči hodi v štiričetrtinskem taktu in na vsak poudarjen ton naredi sunkovit obrat za 90° in to ponovi štirikrat ter tako ustvari kvadrat. Naslednja vaja je vaja kontrastnih gibanj v parih, kjer prvi na poudarjen udarec naredi oster gib, drugi pa naredi nato njemu kontrastnega. Naslednja vaja, je vaja posnemanja poudarka, kjer vadeči hodijo po štirje v koloni po prostoru. Prvi na vsak prvi udarec v taktu naredi močan in oster gib, ki ga skupina nato ponovi čimbolj skladno. Druga različica je, da ga ostali v koloni ponovijo na naslednje udarce v taktu – drugi v koloni na 2. udarec, tretji na 3. in četrti na 4. udarec. Pomembno je tudi poznavanje pavze in osmink. To treniramo s ploskanjem različnih vzorcev, ki zajemajo tako

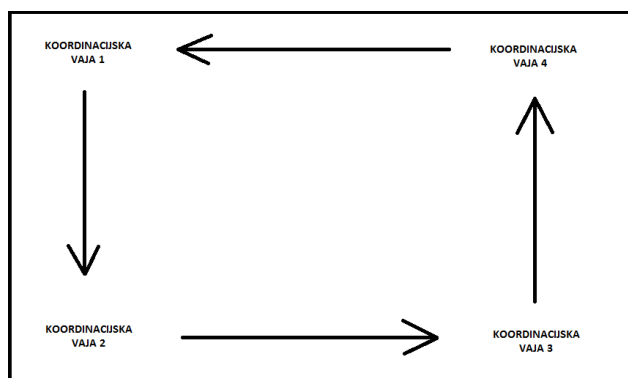
četrтинke, osminke in pavze. Pavze lahko izvajamo z nihanjem rok. Posamezne vzorce lahko kasneje sestavijo vadeči sami in jih nato predstavijo s štetjem in prikazom. Skupina nato svoj vzorec predstavi z gibanjem, ki vsebuje elemente naravnih oblik gibanja. Vaje lahko sprva izvajamo v svojem ritmu, kasneje pa dodamo glasbeno spremljavo.

Timing pri kotaljenjih in gibanjih po prostoru v paru in skupini razvijamo situacijsko in z velikim številom ponovitev. Pri metih je moč razvijati timing z meti žogice ali palice naravnost gor v frontalni obliki. Vsi športniki izvržejo predmet na 1 in ujamejo na izbrano številko. Športnik mora vedet s kolikšno silo je potrebno predmet spustiti, da jo bo lahko ujel na izbrano številko. Pri manj treniranih športnikih so izbrane številke nižje, kot pri bolj treniranih. Vajo lahko začnemo tako, da vsi športniki najprej ujamejo palico na številko 3, nato na 4 in tako počasi stopnjujemo dokler gre. Ko pridemo do platoja, poskusimo enako z naključnim izborom števil ujeta.

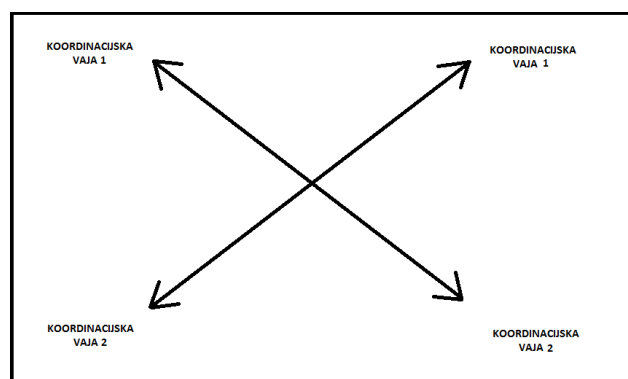
Sposobnost hitrega spreminjanja smeri se izboljša z razvojem eksplozivne moči. Pomembna je tudi situacijska vadba in veliko število ponovitev.

Sposobnost natančnega vodenja po prostoru lahko razvijamo situacijsko. Skupina ali par trenira prehode iz ene postavitve v drugo najprej samo v hoji, kasneje doda plesne korake in na koncu še delo s palico.

Sposobnost usklajenega gibanja spodnjih in zgornjih okončin ter dela palice lahko izvajamo na različne načine.



Slika 20: Koordinacijska vaja, primer 1



Slika 21: koordinacijska vaja, primer 2

Slika 20 in Slika 21 prikazujeta način razvijanja koordinacije spodnjih in zgornjih okončin ter dela palice. V obeh primerih skupino razdelimo v štiri manjše skupine in jih nato razporedimo po prostoru kot prikazuje Slika 20 in Slika 21 (koordinacijska vaja). Vsaka skupina v svojem kotu izvaja koordinacijsko vajo, ki je omejena časovno ali glede na število ponovitev. Po opravljeni vaji skupine menjajo prostor, kot je na Sliki 20 in Sliki 21 označeno s puščicami. V primeru številka dve (Slika 21) je menjava skupin koordinacijsko nekoliko težja, saj se med menjavo srečajo s člani drugih skupin. V tem primeru delamo tudi na natančnem vodenju po prostoru. Menjava prostorov lahko poteka na različne načine.

Tabela 12: Primeri koordinacijskih vaj

- sonožni poskoki z delom rok (npr.: sonožni poskoki in risanje ležeče osmice z rokami)



- preskakovanje ležeče palice in osnovno vrtenje (npr.: preskakovanje položene palice v stran in vrtenje vodoravne osmice)



- osnovna vrtenja z dvema palicama – enako vrtenje v obeh rokah (npr.: navpična osmica z obema rokama)



- osnovna vrtenja z dvema palicama – različno vrtenje z desno in levo roko (npr.: navpična osmica z desno roko in vodoravna osmica z levo roko)



- met palice in preprijem palice pod nogo (npr.: vodoravni met iz leve v desno roko, med metom navpični preprijem palice iz desne v levo roko pod dvignjeno desno nogo)



- različni poskoki z osnovnim vrtenjem (npr.: izmenični poskoki – desna noga naprej, leva nazaj + menjava, vrtenje navpične osmice s kroženjem roke)



- žongliranje žogic z različnim delom nog (npr.: žongliranje s tremi žogicami, s koraki po tleh »narišemo« kvadrat)



- zahtevnejše naloge s palico z dodatnim delom nog

Tabela 12 prikazuje primere koordinacijskih vaj, ki se izvajajo na mestu.

Tabela 13: *Primeri koordinacijskih vaj za menjavo mest v prostoru*

- hoja v opori spredaj naprej



- hoja v opori spredaj nazaj



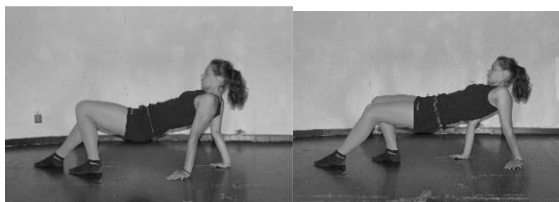
- hoja v opori spredaj v desno/levo



- hoja v opori zadaj naprej



- hoja v opori zadaj nazaj



- zajčji poskoki naprej



- zajčji poskoki nazaj



- različne vaje koordinacije nog čez koordinacijsko lestev



- tek z izmeničnim dotikanjem kolen in pet



Tabela 13 prikazuje primere koordinacijskih vaj za spreminjanje položaja v prostoru.

2.4.4 PRIMER OSNOVNE TELESNE PRIPRAVE ZA RAVNOTEŽJE

Osnovna telesna priprava športnika v spretnosti s palico vsebuje tudi program vadbe za ravnotežje, ki mora zajemati vaje za razvoj sposobnosti ohranjanja ravnotežnega položaja in vzpostavljanja ravnotežnega položaja.

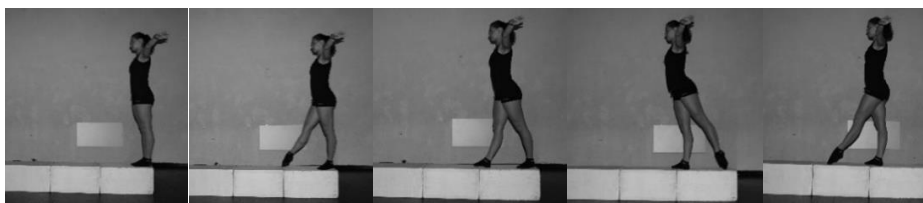
Ravnotežje razvijamo situacijsko in z velikim številom ponovitev. Naloge izvajamo tudi v oteženih pogojih, s pripomočki in s pomočjo partnerja.

Pomembna vadba, ki se jo poslužujemo v spretnosti s palico za ravnotežje in kontrolo telesa je vadba baleta ob drogu in v prostoru, kjer športniki izvajajo različna zadrževanja položajev in obrate.

Športnik lahko razvija ravnotežje z zadrževanjem različnih položajev na tleh, na narisani črti, na višjem prostoru (stol, klop, gred,...), na nestabilni podlagi (oblazinjena skrinja, mehka blazina, ravnotežna deska,...). Ravnotežje lahko razvija z različnimi gibanji po tleh, po črti, po višjem prostoru (klop, gred,...). Ohranjanje ravnotežja lahko športnik trenira s pomočjo partnerja. Športnik v tem primeru skuša ohranjati določen položaj (na tleh, na višjem,...), medtem, ko se partner trudi le-tega porušiti. Vzpostavljanje ravnotežnega položaja lahko športnik trenira tako, da ga najprej z določenim gibanjem poruši in nato ponovno izpostavi na tleh, na zmanjšani površini ali na višjem.

Tabela 14: Primeri različnih gibanj za razvoj ravnotežja

- Hoja naprej



- Hoja nazaj



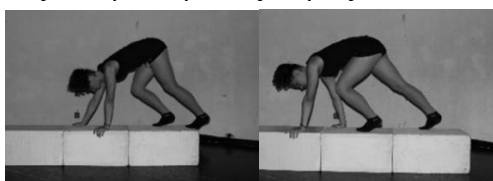
- Hoja v vzponu naprej



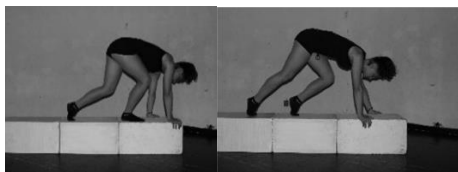
- Hoja v vzponu nazaj



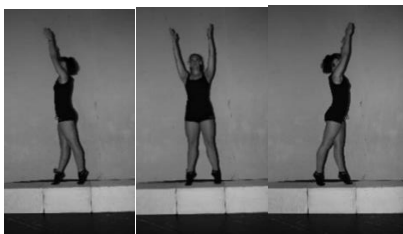
- Hoja v opori spredaj naprej



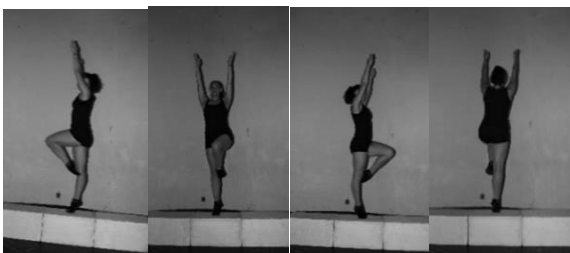
- Hoja v opori spredaj nazaj



- Različni obrati za 180°, 360°, ... (npr.: na dveh nogah, na eni nogi, stoje, v čepu,...)



1.



2.

- Hoja z izmeničnim visokim enonožnim prednoženjem



- Hoja z izmeničnim visokim enonožnim odnoženjem



- Hoja z izmeničnim visokim enonožnim zanoženjem



- Hoja s sočasnim predklonom in enonožnim visokim zanoženjem

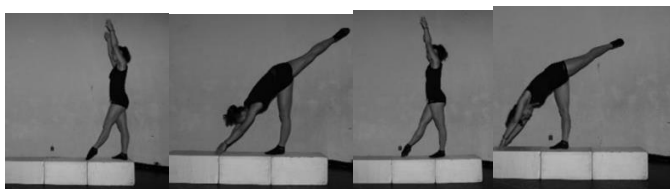


Tabela 14 predstavlja različna gibanja za razvoj ravnotežja, ki jih lahko izvajamo na tleh, v vzponu, po črti, klopi, gredi, nestabilni podlagi...

Tabela 15: Primeri različnih položajev za razvoj ravnotežja

- Stoja na celih stopalih



- Stoja v vzponu



- 1 noga na celim stopalu, druga pokrčena zaprta/odprta s stopalom pri gležnju (*»coupe«*)



- 1 noga stoja, druga pokrčena zaprta/odprta s stopalom pri kolenu (*»passe«*)



- 1 noga na vzponu, druga pokrčena zaprta/odprta s stopalom pri gležnju (*»coupe«*)



- 1 noga na vzponu, druga pokrčena zaprta/odprta s stopalom pri kolenu (*»passe«*)



-
- Stoja, enonožno visoko zanoženje (*»arabesque«*)



-
- stoja v vzponu, enonožno visoko zanoženje (*»arabesque v vzponu«*)



-
- Stoja s predklonom, enonožno visoko zanoženje (*»needle«*)



-
- Stoja v vzponu s predklonom, enonožno visoko zanoženje (*»needle v vzponu«*)



-
- Stoja, visoko enonožno prednoženje/zanoženje skrčeno ven (*»attitude«*)



1.



2.

-
- Stoja v vzponu, enonožno visoko prednoženje/zanoženje skrčeno ven (*»attitude v vzponu«*)

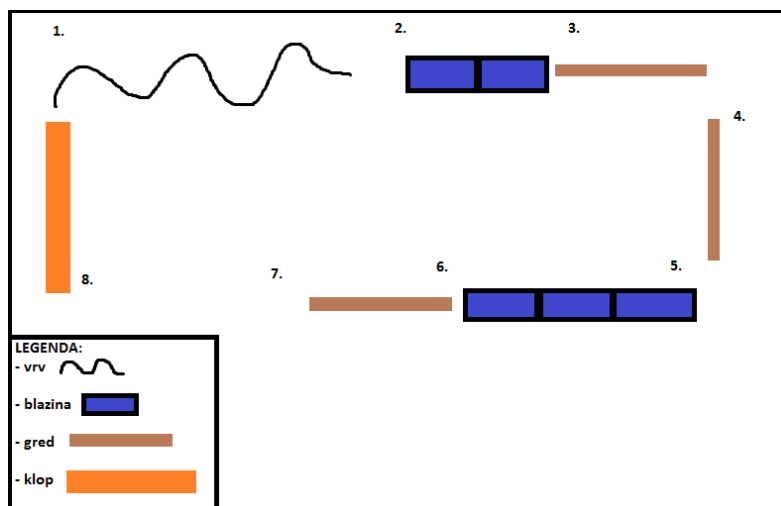


1.



2.

Tabela 15 prikazuje različne primere zadržanih položajev za razvoj ravnotežja, ki se lahko izvajajo na tleh, v vzponu, po črti, klopi, gredi, nestabilni podlagi,...



Slika 22: Poligon za razvoj ravnotežja – primer vadbe

Slika 22 prikazuje primer vadbe, kjer lahko razvijamo sposobnost ravnotežja. Primer vadbe je poligon. V tem primeru je poligon sestavljen iz osmih nalog. Športnik najprej začne s hojo po vrvi, na blazinah naredi dva vezana hitra prevala in z desno nogo stopi na gred, kjer poskuša vzpostaviti ravnotežje na desni nogi in ga zadržat 3 sekunde. Na gredi sledi hoja v vzponu. V poligonu nadaljuje na naslednjo gred, kjer izvaja izmenična visoka prednoženja. Po sestopu z gredi na blazinah naredi tri hitra vezana kolesa in nato stopi z levo nogo na gred, kjer poskuša vzpostaviti ravnotežje na levi nogi ter ga zadržat 3 sekunde. Pot po gredi nadaljuje s hojo vzvratno v vzponu. Ko sestopi z gredi sledi šprint do klopi, katero prehodi v opori spredaj.

2.4.5 PRIMER OSNOVNE TELESNE PRIPRAVE ZA NATANČNOST

Osnovna telesna priprava športnika v spretnosti s palico vsebuje tudi program vadbe za natančnost, ki mora zajemati vaje za razvoj sposobnosti natančnega vodenja objekta in sposobnost natančnega zadevanja z izvrženim objektom.

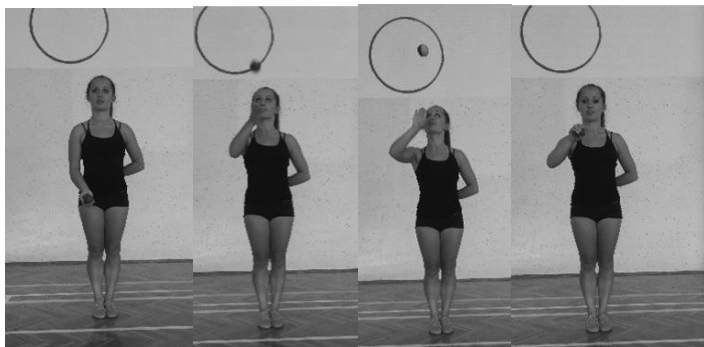
Natančnost razvijamo situacijsko, v oblikah kot se pojavlja v spretnosti s palico. Razvijamo jo lahko v olajšanih in oteženih okoliščinah.

Vaje za razvoj natančnega vodenja objekta lahko izvajamo kot obhodno vadbo, kjer določeno vajo delamo 1min in potem postajo zamenjamo. Vaje lahko izvajamo z eno, dvema ali tremi žogicami, z eno, dvema ali tremi palicami in v oteženih okoliščinah, kjer lahko omejimo prostor izvajanja ali spremenimo položaj izvajanja (npr.: sed, na višjem,...).

Tabela 16: Primeri vaj za razvoj sposobnosti natančnega vodenja objekta

1 žogica (različni položaji izvajanja):

- Met naravnost



- Met naravnost z dodatno nalogo (npr: počep)



2 žogici (različni položaji izvajanja):

- Ena roka, izmenjavanje žogic v metu



- Ena žogica v desni, druga v levi roki, met obeh hkrati



- Ena žogica v desni, druga v levi roki, izmenično podajanje desne žogice v levo roko ter obratno (*»risanje trikotnika«*)



3 žogice različni položaji izvajanja) - žongliranje:

- Žogice se križajo (vodenje žogic po trikotniku)



- Žogice krožijo (vodenje žogic po krogu)



- Žogice se križajo (vodenje žogic po trikotniku) – vsaka tretja žogica je višja



- Žogice se križajo (vodenje žogic po trikotniku) – vsaka tretja žogica je višja; pod visoko žogico naredimo določeno nalogo (npr. počep) in nato nadaljujemo z žongliranjem



1 palica (različne tehnike spustov in ujemov, različni položaji izvajanja):

- Met naravnost



-
- Met naravnost z dodatno nalogo (npr. počep)



2 palici (različne tehnike spustov in ujemov, različni položaji izvajanja):

- Ena roka, izmenjavanje palic v metu



- Ena palica v desni, druga v levi roki, met obeh hkrati



- Ena palica v desni, druga v levi roki, izmenično podajanje desne palice v levo roko ter obratno (*»risanje trikotnika«*)



3 palice (različne tehnike spustov in ujemov, različni položaji izvajanja) - žongliranje:

- palice se križajo (vodenje palic po trikotniku)



- palice krožijo (vodenje palic po krogu)



- palice se križajo (vodenje palic po trikotniku) – vsaka tretja palica je višja



- palice se križajo (vodenje palic po trikotniku) – vsaka tretja palica je višja, pod visoko palico naredimo določeno nalogo (npr. počep) in nato nadaljujemo z žongliranjem



Tabela 16 prikazuje primere vaj, ki razvijajo sposobnost natančnega vodenja objekta. Tabela je razdeljena na vaje z eno, dvema in tremi žogicami ter z eno, dvema in tremi palicami. Vaje športnik lahko izvaja z različnih položajev ter spreminja spust in ujem pripomočka.

Vaje za razvoj natančnega zadevanja z izvrženim objektom lahko izvajamo v parih ali skupini v frontalni obliki. Naloge lahko delamo z eno, dvema ali tremi žogicami, s palico in v oteženih okoliščinah, kjer lahko omejimo prostor izvajanja ali spremenimo položaj izvajanja (npr.: sed, z višjega,...).

Tabela 17: Primeri vaj za razvoj sposobnosti natančnega zadevanja z izvrženim objektom

1 žogica

- Zadevanje cilja – obroč, oznaka na steni,...



Podajanje žogic v paru

- podajanje partnerju, ki spreminja položaj v prostoru
- istočasno podajanje žogice - partnerja si stojita nasproti, vsak ima svojo žogico



- žongliranje v paru - partnerja si stojita nasproti, 3 žogice



- žongliranje v paru - partnerja si stojita nasproti, 4 žogice



- žongliranje v paru - partnerja si stojita nasproti, 5 žogic



- žongliranje v paru – partnerja si stojita nasproti, vsak žonglira s 3 žogicami, vsako tretjo si izmenjata



Podajanje palic v paru in skupini

- Podajanje paru, ki spreminja položaj v prostoru
- Istočasno podajanje v paru



- Žongliranje z vmesnim podajanjem paru
 - Postopno podajanje v skupini
 - Istočasno podajanje v skupini
-

Tabela 17 prikazuje primere vaj, ki razvijajo sposobnost natančnega zadevanja z izvrženim objektom. Tabela je razdeljena na vaje z eno žogico, vaje v paru z žogicami ter vaje v paru in skupini s palicami. Vaje športniki lahko izvajajo z različnih položajev ter spreminjajo spust in ujem pripomočka.

2.4.6 PRIMER OSNOVNE TELESNE PRIPRAVE ZA HITROST

Osnovna telesna priprava športnika v spretnosti s palico vsebuje tudi program vadbe za hitrost, ki mora zajemati vaje za razvoj hitrosti enostavnega giba in izmeničnih gibov oz. frekvence gibov in hitrosti reakcije.

Hitrost razvijamo z dodelano tehniko in razvojem eksplozivne moči in gibljivosti.

Tabela 18: Primeri vaj za razvoj hitrosti reakcije

Razvoj hitrosti reakcije v paru

- En od para sedi pred partnerjem z rokami na hrbtu. Partner, ki stoji za njim drži pred in nad njegovo glavo žogico/palico, ki jo brez napovedi spusti. Sedeči mora žogico(palico) ujeti. Žogico/palico lahko ujema na različne načine.



- En od para sedi pred partnerjem z rokami na hrbtu. Partner, ki stoji za njim drži pred in nad njegovo glavo dve žogici/palici, vsako v svoji roki. Brez napovedi spusti eno od njiju. Sedeči mora žogico/palico ujeti. Žogico/palico lahko ujema na različne načine.

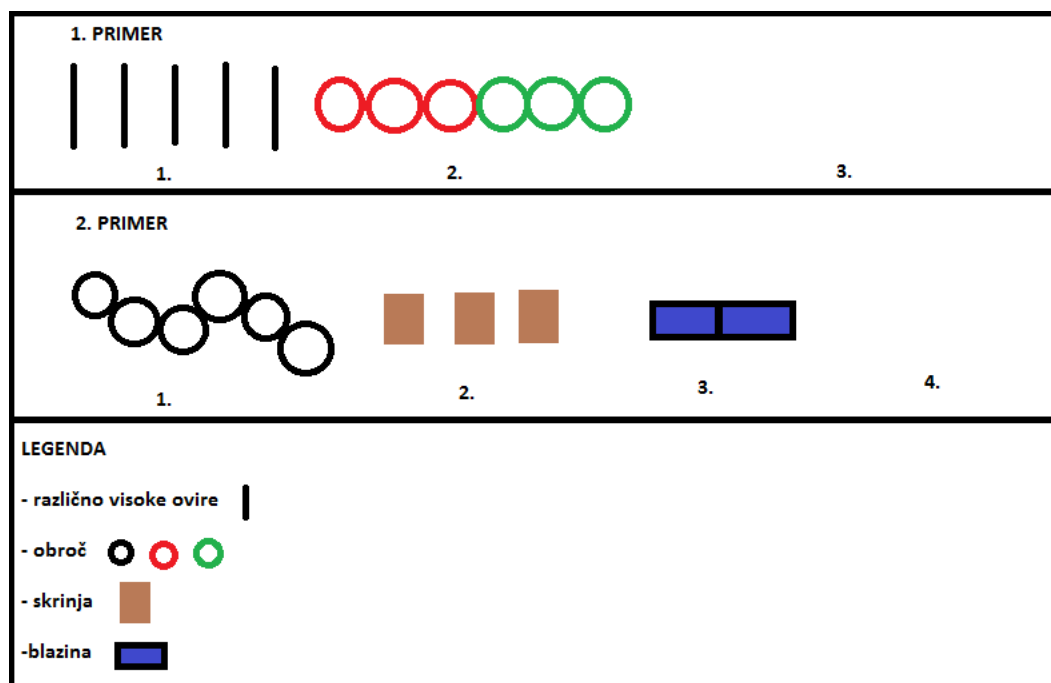


- Partnerja stojita en zraven drugega. En od para meče žogico/palico na nepredvidljivo mesto. Drug od para poskuša čimprej reagirati in žogico/palico ujeti.

Tabela 18 predstavlja primere vaj za razvoj hitrosti reakcije v spretnosti s palico. Vaje lahko izvajamo v parih na različne načine z žogico ali palico.

Hitrost enostavnega giba in izmeničnih gibov oz. frekvence gibov se lahko razvija prek različnih štafet. Naloge, ki jih športniki izvajajo med štafeto lahko vključujejo vaje, ki razvijajo eksplozivno moč in hitra gibanja, ki jih mora izvajati v svojih programih. Med hitra gibanja iz programov štejemo predvsem različne plesne akrobatske elemente. Akrobatske in plesne

elemente v štafeti povezujemo med seboj (vezava enakih in različnih elementov). Pri izvajanju danih nalog pa ni pomembna le hitrost, ampak tudi tehnika izvajanja naloge. Štafeto lahko športnik začne z različnih položajev na zvočni ali vidni signal in tako zraven trenira še hitrost reakcije.



Slika 23: Dva primera štafet za razvoj hitrosti

Slika 23 prikazuje primer dveh štafet, kjer lahko razvijamo hitrost. Primer prve štafete je sestavljen iz treh nalog. Začetni položaj se lahko s ponovitvami spreminja. Prva naloga predstavlja sonožne poskoke čez različno visoke ovire. Športnik nadaljuje s poskoki po desni nogi s pritegom kolena v rdeče obroč in nato po levi nogi s pritegom kolena v zelene obroč. Sledi skok prednožno zanožno (*»grand jette«*) in dva vezana premeta v stran, dotik stene in šprint nazaj ter predaja štafete naslednjemu. Primer druge štafete je sestavljen iz štirih nalog. V prvi nalogi športnik skače sonožno v postavljene obroč, sledijo sonožni skoki na in iz skrinje. Na blazinah naredi dva vezana hitra prevala. Po končanih prevalih izvede 2 obrata s predklonom in enonožnim visokim zanoženjem (*»illusion«*), se dotakne stene, šprinta nazaj ter preda štafeto naslednjemu.

Tabela 19: Primeri vaj za razvoj hitrosti enostavnega giba in izmeničnih gibov oz. frekvence gibov

Razvoj hitrosti v štafeti:

- šprint
- sonožni poskoki



-
- sonožni poskoki s pritegom kolen



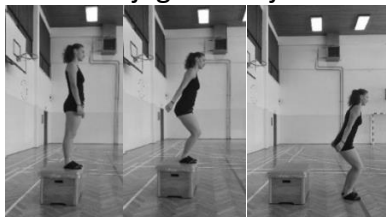
- skoki po eni nogi



- skoki po eni nogi s pritegom kolena



- skok iz višjega na nižje



- skok iz nižjega na višje



- skok v daljino



- skok prednožno skrčno zanožno (»jelenček«)



-
- skok prednožno zanožno (*»grand jette«*)



- skok rahlo prednožno zanožno (*»sissonne«*)



-
- preval



- Premet v stran



- Premet v stran na eni roki



- Premet v stran prosto



- Premet naprej
 - Premet nazaj
-

Tabela 19 prikazuje vaje za razvoj hitrosti enostavnega giba in izmeničnih gibov oz. frekvence gibov, ki jih lahko uporabimo v štafeti. Vaje so sestavljene iz vaj za razvoj eksplozivne moči in vaj hitrih gibov, ki so v sestavih v spretnosti s palico. V hitra gibanja vključujemo predvsem elemente plesne tehnike in akrobatike, ki se izvajajo pod palico.

2.4.7 PRIMER OSNOVNE TELESNE PRIPRAVE ZA VZDRŽLJIVOST

Osnovna telesna priprava športnika v spretnosti s palico zajema tudi program vadbe za razvoj vzdržljivosti.

Vzdržljivost lahko v spretnosti s palico razvijamo na različne načine. Vzdržljivost športnik razvija z daljšo vadbo pri nižji intenzivnosti, kar pomeni 60-80% maksimalnega srčnega utripa. Vzdržljivost lahko trenira z intervalnim tekom, fartlekom, aerobiko in preplesavanjem starih koreografij oz. v tekmovalnem obdobju s preplesavanjem tekmovalnih programov.

3 SKLEP

Spretnost s palico – »baton twirling« je mlad in kompleksen šport, ki predstavlja izziv tako za športnika, kot trenerja.

Trener mora v svoj program, ki ga je pripravil športniku vključiti štiri vrste priprav – telesno, tehnično, taktično in psihološko pripravo, kar pa vključuje širok spekter znanja. Za spretnost s palico je na teh področjih literatura precej skopa, zato je trenerjevo delo še posebej zahtevno. S tem diplomskim delom smo podrobneje predstavili osnovno telesno pripravo za športnike v spretnosti s palico ter tako želeli spodbuditi vaditelje in trenerje spretnosti s palico, da v svoj program vključijo tudi to pripravo. Ostale priprave pa so še predmet nadaljnjih raziskav in nalog.

Z diplomskim delom smo se tako osredotočili predvsem na osnovno telesno pripravo, saj le-ta po našem mnenju predstavlja temelje na katerih gradimo. Če imamo dobro postavljene temelje, je pot do cilja lažja in hitreje dosegljiva. Vsak trener se mora zavedati pomembnosti telesne priprave ter jo tudi predstaviti svojim varovancem. Del telesne priprave je tudi specialna telesna priprava, ki je v tej diplomski manj predstavljena. Material za specialno telesno pripravo se lahko črpa iz literature za ples in gimnastiko, kjer so predstavljene predvaje posameznih elementov. Za specialno telesno pripravo v spretnosti s palico je tako potrebno še nadaljnje raziskovanje ter izpis vaj ter nalog, ki so značilne za plesne in akrobatske elemente tega športa.

Diplomska naloga tako lahko služi kot priročnik trenerjem spretnosti s palico. Zapisano opozarja na področja, ki jih je potrebno pokriti pri osnovni telesni pripravi posameznika. Sem vključujemo gibalne sposobnosti gibljivost, moč, koordinacija, ravnotežje, natančnost, hitrost, in funkcionalno sposobnost vzdržljivost. Pomembno je, da posamezne vaje prilagodimo posameznikovim značilnostim in sposobnostim.

Predstavljene vaje in naloge služijo kot izhodišče, idejo na kateri gradimo. Vaje so s prilagoditvami primerne za nižje in višje nivoje v spretnosti s palico.

Z nekaj domišljije, kombinacijami med vajami ter nalogami lahko naredimo tudi telesno pripravo zanimivo.

4 VIRI

- Bohte, M., Bohte, Š. (2009). *Sodobni trendi priprave vrhunskih športnikov plesalcev* (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport). Pridobljeno iz <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma2205638022056370BohteSpelaMarusa.pdf>
- Bolkovič, T., Čuk, I., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D. (2002). *Izrazoslovje v gimnastiki (Osnovni položaji in gibanja) 1. del*. Ljubljana: Inštitut za šport Fakultete za šport Univerze v Ljubljani
- Kašček, A. (2011). *Tehnika in metodika učenja prvin twirlinga* (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport). Pridobljeno iz <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22063670KascekAna.pdf>
- MTZS. (2016). *Pravilnik o tekmovanju MTZS za leto 2016*.
- Omerzu, A. (2010). *Twirling – nov šport v Sloveniji* (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport). Pridobljeno iz <http://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/Diploma22069750OmerzuAnita.pdf>
- Petrović, S., Sepohar, J., Zaletel, P., Černoš, T., Praprotnik, U. in Mrak, M. (2005). *Pot do uspeha: multimedijски fitnes priročnik*. Ljubljana: Palestra.
- Pistotnik, B. (2015). *Osnove gibanja v športu: osnove gibalne izobrazbe*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Puskar, F. J. (1983). U.S. Patent No. 4,383,387. Washington, DC: U.S. Patent and Trademark Office.
- Roussel, N. A., Vissers, D., Kuppens, K., Fransen, E., Truijen, S., Nijs, J., & De Backer, W. (2014). Effect of a physical conditioning versus health promotion intervention in dancers: A randomized controlled trial. *Manual therapy*, 19(6), 562-568.
- Strachan, L., & Munroe-Chandler, K. (2006). Using imagery to predict self-confidence and anxiety in young elite athletes. *Journal of imagery research in sport and physical activity*, 1(1).
- Ušaj, A. (1996). *Osnove športnega treniranja*. Ljubljana: Inštitut za šport Fakultete za šport Univerze v Ljubljani.
- Vajngerl, B. (2001). *Priročnik za vaditelje in trenerje ritmične gimnastike*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
- Zagorc, M., Petrović, S., Miladinova, A. (2005). *Razvoj gibalnih sposobnosti športnih plesalcev*. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije
- Zagorc, M., Jarc Šifrar, T. (2003). *Model športnikove priprave v plesu*. Ljubljana: Inštitut za šport Fakultete za šport Univerze v Ljubljani.
- Zaletel, P., & Zagorc, M. (2011). Osvajanje ritma kot začetka plesno-gibalnih dejavnosti. *Šport: Revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, 59.
- WBTF. (2007). *Official Coaches' manual*, first printing. Hamilton: WBTF.