Факултет за физичко образование, спорт и здравје при Универзитетот "Св. Кирил и Методиј" во Скопје.

КОНДИЦИЈА

Стручно списание за физичко образование, спорт и здравје

ISSN 1857 - 9620 (Print)
ISSN 1857 - 8196 (Online)
Година 8, Број 15, 2021.



ИЗДАВАЧ:

Факултет за физичко образование, спорт и здравје

Главен уредник:

Ленче А. Величковска

Уредници:

Борче Даскаловски
Андријана Мисовски

Уредувачки одбор:

Вујица Живковиќ
Роберт Христовски
Душко Иванов
Јоско Миленкоски
Зоран Радиќ
Александар Туфекчиевски
Војо Настевски
Гино Стрезовски
Жарко Костовски
Орце Митевски
Георги Георгиев
Ицко Ѓорговски
Горан Ајдински
Лидија Тодоровска
Горан Ајдински
Лена Дамоска
Небојша Марковски
Даниела Шукова Стојмановска
Ванчо Поп-Петровски
Иван Анастасовски
Горан Никовски
Митричка Џ. Старделова
Илија Клинчаров
Александар Ацески
Серјожа Гонтарев
Руждија Калач
Александар Симеонов
Катерина Спасовска
Борче Даскаловски
Владимир Вуксановиќ
Наташа Мешковска
Зоран Поповски
Слободан Николиќ
Андријана Мисовски
Влатко Неделковски
Томислав Андоновски
Горан Милковски
Лазар Нанев

Уредувачки совет:

Milan Žvan, (Republic of Slovenia)
Matej Tuešek, (Republic of Slovenia)
Lubiša Lazarević, (Republic of Serbia)
Dejan Madić, (Republic of Serbia)
Milovan Bratić, (Republic of Serbia)
Saša Milenković, (Republic of Serbia)
Miodrag Kocić, (Republic of Serbia)
Igor Jukić, (Republik of Croatia)
Luka Milanović, (Republic of Serbia)
Josip Maleš, (Republic of Croatia)
Duško Bjelica, (Montenegro)
Ljudmil Petrov (Republic of Bulgaria)
Munir Talović (BIH, Sarajevo)
Izet Rađo (BIH, Sarajevo)
Milan Čoh (Republic of Slovenia)
Munir Talović (BIH, Sarajevo)
Borislav Obradović, (Republic of Serbia)
Jelena Obradovi, (Republic of Serbia)

Технички уредник
Александар Ацески

Лектура
Дарко Темелкоски

Печати:
Бомат графикс

Кондиција

С О Д Р Ж И Н А

1. ОСНОВИ НА ГОЛФОТ - ПОРАМНУВАЊЕ И ПРАВИЛНА ПОЛОЖБА НА ТЕЛОТО (3)
2. МЕТОДИ И ФОРМИ НА РАБОТА ВО НАСТАВАТА ПО ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ (8)
3. ТАНЦИТЕ КАКО ПОТРЕБА НА ЧОВЕКОВОТО ИЗРАЗУВАЊЕ И НИВЕН РАЗВОЈ (14)
4. САУНА (24)
5. КРАТКА АНАЛИЗА НА НЕКОИ ЕФЕКТИ ОД ТРЕНИНГОТ ЗА СИЛА КАЈ КОШАРКАРИ (28)
6. ПОМОШНИ СПРАВИ И РЕКВИЗИТИ ВО СПОРТСКА ГИМНАСТИКА НАМЕНЕТИ ЗА ПОЧЕТНИЦИ (32)
7. ХИДРОДИНАМИЧКИТЕ СВОЈСТВА КАКО КРУЦИЈАЛНО ОДРЕДИШТЕ ПРИ КРЕИРАЊЕ НА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ ВО ВОДНАТА СРЕДИНА (45)
8. УТВРДУВАЊЕ НА НЕКОИ МЕТРИСКИ КАРАКТЕРИСТИКИ НА ТРИ ТЕСТА ЗА ПРОЦЕНКА НА КВАЛИТЕТОТ НА ТЕХНИЧКАТА ИЗВЕДБА ВО ОДБОЈКАТА (51)
9. УЛОГАТА НА ТРЕНЕРОТ ВО МЕНАЏИРАЊЕ НА СПОРТСКИТЕ КЛУБОВИ (61)
10. ОДРЕДУВАЊЕ И ПРИМЕНА НА НАЈВАЖНИТЕ ПАРАМЕТРИ ВО ТРЕНАЖНИОТ ПРОЦЕС КАЈ МАКЕДОНСКИ ПОЛУМАРАТОНЕЦ (66)
11. ПРИМЕНА НА ЕЛЕКТРОГОНИОМЕТАРОТ ВО БИОМЕХАНИЧКАТА ДИЈАГНОСТИКА (72)

Кондиција

ПОМОШНИ СПРАВИ И РЕКВИЗИТИ ВО СПОРТСКА ГИМНАСТИКА НАМЕНЕТИ ЗА ПОЧЕТНИЦИ



УДК: 796.412.24.077.2

Катерина Спасовска
Факултет за физичко образование, спорт и здравје,
Универзитет „Св. Кирил и Методиј“-Скопје,
Македонија
е-пошта: kategim@yahoo.com

Николина Мартиновска
Александар Ацески
Владимир Вуксановиќ

АПСТРАКТ

Знаеме дека кариерата на гимнастичарите/ките за разлика од другите популарни спортови е кратка. Тие своите најдобри резултати ги постигнуваат некаде до својата 25-та година, потоа нивната форма опаѓа, иако не е исклучок и по 25-тата година да имаат врвни резултати.
Затоа во овој труд ќе посветиме посебно внимание на помошните гимнастички справи кои се неопходни доколку сакаме на вежбачите да им се олесни процесот на учење и уште од мала возраст од своите први чекори во гимнастиката брзо да напредуваат, да ја усовршат својата техника на највисоко ниво до совршенство и да се натпреварууваат на големите натпреварувања.
За жал, многу од овие помошни справи во нашата држава се многу малку застапени, а можеби и некои од нив воопшто ги нема. Затоа ние тука ќе се обидеме барем преку пишаниот збор да ја покренеме свеста за потребата од вакви помошни справи и реквизити, се разбира, доколку сакаме да имаме некое основно ниво и успех од спортската гимнастика.

Клучни зборови: помошни гимнастички справи, деца, гимнастички елементи.

AUXILIARY DEVICES AND EQUIPMENTS IN SPORTS GYMNASTICS INTENDED FOR BEGINNERS

Katerina Spasovska, Nikolina Martinovska, Aleksandar Aceski, Vladimir Vuksanovikj
Faculty of physical education, sport and health, University – Ss. Cyril and Methodius" – Skopje, Macedonia

ABSTRACT

We know that the career of gymnasts, unlike other popular sports, is short. They achieve their best results around the age of 25, then their form declines, although it is no exception to have top results after the age of 25.
Therefore, in this paper we will pay special attention to the auxiliary gymnastic devices that are necessary if we want to facilitate the learning process for the practitioners and from a young age from their first steps in gymnastics to quickly progress, to perfect their technique at the highest level. to perfection and compete in the big competitions.
Unfortunately, many of these auxiliary devices in our country are very little represented, and some of them may not exist at all. That is why we will try here, at least through the written word, to raise the awareness of the need for such aids and props, of course if we want to have some basic level and success in sports gymnastics.

Key words: auxiliary gymnastics equipment, children, gymnastics elements.

ВОВЕД

Гимнастиката е спорт кој нуди добра стабилност и контрола на разни движења кои се многу важни за развојот на децата. Таа е спорт кој изобилува со најразновидни и сложени движења, многу повеќе од кој било друг спорт. Тешко е да се наведат сите можности и бројот на елементите, како и нивните комбинации во спортската гимнастика, затоа што сме сведоци дека таа се збогатува секоја година за десетина нови елементи и стотици нови комбинации, секако ако говориме за врвната гимнастика.

Со многубројните движења, положби и елементи, гимнастиката претставува незаменливо средство на физичкото вежбање кое дејствува на сите телесни сегменти и на тој начин влијае на правилниот развој на целото тело, како и на правилното држење на телото. Богатство на движења и положби во движењето му овозможува на оној што ги практикува да створи огромен фонд моторичко знаење.

Движењата вклучени во гимнастика придонесуваат за развој на мускулните групи на рацете, нозете, рамената, грбот, градите и абдоминалните мускули. Па затоа, за да се дојде до целосна изведба на еден елемент, потребно е континуирано тренирање, а воедно потребни се и соодветни предвежби, но и соодветни помошни справи и реквизити кои помагаат за да се дојде до успешна техничка изведба на посакуваниот елемент.

Нивната цел е постепено или во целост да им овозможи на гимнастичарите/ките полесно и посигурно изведување на вежбите со голем број повторувања и на тој начин кај тој што вежба за многу брзо време да создаде временска и просторна ориентација неопходна за самостојно изведување, избегнување замор и можни повреди. Денес, добро опремена сала не може да се замисли без гимнастички јами, најразновидни сунѓерести реквизити, душеци во најразлични облици и форми, висечки појаси, еластични столови, печурки итн.

Процесот на тренирање и обучување, како и самите натпревари во спортска гимнастика се извршуваат на специјални справи. Со постојаниот напредок и развој на спортската гимнастика, справите и реквизитите постојано се усовршуваат. Сè уште се пронаоѓаат можности не само да се подобри функционалноста туку и естетскиот изглед на самата справа, особено ако говориме за справи што се наменети за најмладите. Постојат дури и многу фирми што се занимаваат со производство на професионална гимнастичка опрема и справи за вежбање во домашни услови наменети за децата.

Постојаното усовршување на справите има влијание и на усовршување на техниката, како и на методиката на вежбање. Методиката на обучување, всушност, е збир на процедури и конструкцијата на справите и помагалата со цел да се олесни и забрза процесот на совладувањето на движењата на справите, со справите и со помош од нив.

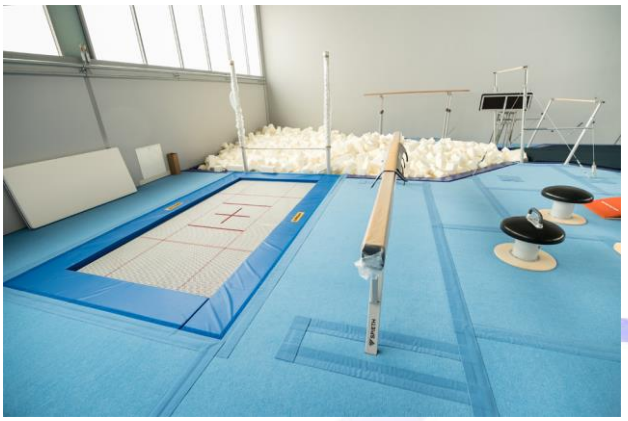
Бројот на основните справи и другиот инвентар зависи од бројот на вежбачите кои истовремено вежбаат во салата. Притоа, треба да се води сметка за содржината на самиот час/тренинг, составот на групата (почетници,вежбачи од одредено одделение, квалитетни и врвни вежбачи) и можноста за распоред на справите во салата.

Секоја справа мора да е заштитена со душеци. Душеците се распоредуваат така што треба да обезбедат сигурен, безопасен доскок, како и за ублажување на падот доколку се дојде до отпуштање од справата.

Во овој труд ќе ги споменеме оние помошни справи што ги применуваат почетниците, а секако ги користат и им служат и на понапредните вежбачи. Но, најнапред да спомнеме дека секој успех зависи од низа околности. Во таа низа вежбачот мора строго да се придржува и на одреден режим на живот, да води грижа за своите лични реквизити (облека и обувки) да има сопствени заштитници за рацете и да ги користи сите мерки за обезбедување и заштита.

Гимнастичката јама се користи многу години и за тоа време има претрпено низа промени, најчесто во поглед на димензиите на јамата, формата и мекоста на сунѓерите и начинот на кој се поставуваат справите покрај неа и над неа. Обликот и димензиите на јамата се условени првенствено од бројот на справите и нивните потреби за монтирање до

јамата за да се обезбеди сигурен доскок и безбедност при евентуален пад. Длабочината на јамата се движи од 1,5-2 м и е исполнета со попречно издупчени парчиња сунѓери за да се постигне што поголема еластичност. Рабовите на јамата се секогаш заоблени и добро заштитени со скај и сунѓер. Добро конструираната јама овозможува покрај неа да се постават сите предвидени справи.



Слика 1. Гимнастичка јама

Душеци

Може да се каже дека душеците се најкористените и најнеопходни во гимнастиката и имаат повеќенаменска функционалност. Нивната површина не смее да биде лизгава. Исто така, не смее да имаат грутки во внатрешноста за вежбачот при доскокот да не се повреди. Кај поставувањето на душеците не смее да има празнини туку треба да бидат идеално поврзани еден со друг.



Слика 2. Сунѓерести реквизити, помагала

Душеците се направени од тврд сунѓер во внатрешноста и надворешно со кожа или винил. Душеците, пред сè, се користат за да им овозможат на вежбачите сигурност и безбедност при изведба на елементите или при обука на нови елементи. Ги има во најразлични големини и форми и можат да се користат за обучување на многу елементи.



Слика 3. Душеци кои помагаат за правило поставување на рацете при обука на различни елементи со почетници

Вежбачите или децата пред да почнат да вежбаат или трениратна другите справи кои се во гимнастиката пред сè треба да ги усовршат елементите на душек, за потоа тие елементи да ги применат на партер, па дури потоа на справите. Со вежбањето на душеците децата ја зголемуваат својата самодоверба и се чувствуваат побезбедно.



Слика 4. Различни форми на душеци

Покрај овие душеци, кои се наменети за на под, има и онакви душеци што може да се постават и имаат специјални лепенки кои се лепат на рипстол и можат така да стојат или, пак, можат само да се потпрат на ѕид, со цел децата или вежбачите постепено и постапно да ги учат елементите, како што е на пр. елементот стој на раце. Но, исто така, овие душеци можат да се употребат и како душеци на под за да се добие таа коса подлога која е потребна при обучувањето на техниката на елементите колут напред и назад згрчено нивните варијанти, но и за други елементи каде што е потребно да се добие хоризонталното забрзување итн.



Слика 5. Душеци кои може да се постават на ѕид или рипстол



Слика 6. Душеци - сунѓерести реквизити кои се користат при обука на елементите на прескок

Гимнастичка крофна

Гимнастичката крофна е од ист материјал како и душеците, но е со поразлична форма. Тие се со кружна форма и може да бидат во различни бои. На овие таканаречени гимнастички крофни младите гимнастичари може да ги учат и усовршуваат основните елементи како колут напред и колут назад, но секако на почетокот тоа би било со асистенција од тренерот. Но, исто така, може да се користат и за некои елементарни игри, каде што вежбачите би можеле да се протнуваат низ нив, да ги прескокнуваат итн.



Слика 7. Гимнастичка крофна

Помошни справи - душеци кои помагаат при учење на елементите премет напред и премет назад

Пред да се започне со изучување на елементот премет напред потребно е детето или гимнастичарот да го има совладано елементот стој на раце, со поставување на рацете подалеку од стапалото на предната нога. Затоа постојат неколку помошни справи кои можат да им помогнат на вежбачите во изучувањето и усовршувањето на овие елементи. И овие справи, исто така, во внатрешноста се исполнети со тврд сунѓер, а се покриени со винил.



Слика 8. Справи кои помагаат при учењето на елементите премет напред и премет назад

Овие справи не помагаат само за изучување на елементот премет напред и премет назад, туку помагаат и за изучување и усовршување на елементите мост напред и мост назад. За вежбачот да може поуспешно да ги совлада овие елементи, треба да ја има совладано техниката на гимнастичките елементи кои се изведуваат кон напред/назад, да располага со координација, со флексибилност, како и со потребната сила на рацете и раменскиот појас и трупот.

Шведски сандак се состои од правоаголна рамка како подлога, неколку правоаголни рамки кои можат да се преместуваат и капак. За полесна употреба, пренесување постои вграден механизам со тркалца на самата основна рамка. Рамките што се преместуваат, односно се вадат и повторно се враќаат еден врз друг со помош на вградени клинови од дрво кои се прицврстени на внатрешната страна на рамката на сите четири агли. Секоја рамка мора да има отвор за фаќање за полесно да може да се преместува. Капакот на сандакот е тапациран, односно е прекриен со јута, а потоа е преслечен со вештачка кожа. Неговата функција е исто така повеќенаменска кога се работи со почетници, па така сите негови делови може да бидат искористени во гимнастичките полигони кои првенствено се наменети за развој на општата моторика на децата. Додека на шведската клупа/греда основната намена ѝ е за развој на рамнотежата и учење разни движења, поскоци, скокови, ваги..., како и нејзината примена во гимнастичките полигони.



Слика 9. Шведски сандак и клупа со греда

Гимнастичка печурка

Гимнастичката печурка е гимнастичка справа која е наменета за почетници за правилно да можат да го научат позиционирањето на рацете. Таа е преслечена со кожа и ја спречува повредата на рацете, зглобовите на дланката и на нозете и се со различна висина во зависност од возрасната категорија што тренира на неа.

Гимнастичката печурка е парче опрема што се користи за кружни движења со нозете, познати како кола кои можат да бидат едноножни и суножни. Тоа им помага на вежбачите да се подготват за преминот на справата коњ со рачки.

Гимнастичката печурка може да се користи за сите возрасти и таа може да биде со рачка или без рачка.

Покрај оваа стандардна гимнастичка печурка, има уште неколку вида на оваа таканаречена гимнастичка печурка. За почетниците има гимнастичка печурка која е направена од тврд сунѓер и винил, а за оние вежбачи кои имаат малку поголемо искуство или знаење има гимнастичка печурка со поголем обем која е направена од пур-пена.



Слика 10. Гимнастичка печурка за почетници и за вежбачи кои имаат поголемо искуство



Слика 11. Гимнастичка печурка со и без рачка

Гимнастичката печурка е една од помагалата кои можат да им помогнат на вежбачите да ги научат или да ги усовршат елементите кои подоцна може да ги применат на справата коњ со рачки. При изведбата на суножните кола на печурка го принудува вежбачот за разлика на коњот со рачки да ја заземе најидеалната положба, поради ниската положба на местото на фаќање.

Постојат уште неколку помошни справи кои на вежбачите им помагаат при изучување на гимнастичките елементи на справата коњ со рачки.



Слика 12. Уште неколку справи кои помагаат при изучување на елементите на справата коњ со рачки

Мини вратило

Мини вратилото е слично на рачките за рамнотежа, но е само една рачка/притка која е направена од дрво, а долниот дел е направен од метал или, пак, може целото да биде направено од метал. Наменето е за вежбање елементи кои подоцна би се изведувале на високо вратило. Иако вратилото е машка справа, на ова мини вратило би можеле да вежбаат и женските при учењето на елементите на двовисински разбој.



Слика 13. Мини вратило направено од дрво и од метал



Слика 14. Детско вратило



Слика 15. Заштитен ремен за раце

Постојат повеќе варијанти на оваа помошна справа. Има мини вратило кое на едната страна има високи еластични јажиња направени од гума, кои имаат дополнителна заштита врз нив и тие помагаат при изучувањето на елементите преку стој на раце на вратило или пак двовисински разбој. Може да има само од едната страна еластични јажиња или да има и од двете страни.

При вежбањето на оваа справа најважно е да се сочуваат дланките од повредување, односно од кинење на кожата, „плускавците“ на дланките. За таа цел вежбачите најчесто користат ремени и магнезиум кој ги суши рацете, а се користи со цел за да не дојде до лизгање и испуштање на справата. Со долгогодишното вежбање кожата на дланките се адаптира, но секогаш постои опасноста од плускавци.

Макара поставена со кабел и кругови

За некој да може да изведува вежби на справата кругови, пред сè треба да има голема сила во рацете и раменскиот појас. За таа цел постојат некои помошни справи кои помагаат при изучувањето на елементите на оваа справа. Со оваа помошна справа таканаречена макара, младите гимнастичари можат да ги научат вежбите побрзо и полесно, користејќи значително помалку сила. Макарата е така направена и е поврзана со појас кој се поставува над колковите и им помага на гимнастичарите за побрзо учење на позицијата во која би требало да се изведуваат елементите. Исто така, го скратува и времето на учење на сложените гимнастички елементи, ги олеснува движењата и ја отстранува психичката напнатост. Слично на макарите постојат и рачки кои помагаат за изучување на тоа како треба да се држат и како треба правилно да бидат поставени рацете за да може да се изведуваат елементите на кругови.



Слика 16. Макара поставена со кабел и кругови



Слика 17. Помошни рачки

Греда поставена на под

Гредата поставена на под е наменета за почетници во гимнастиката или за мали деца со цел да ја совладаат рамнотежата. Пред вежбачот да може да стекне самодоверба за да се качи и да вежба на висока греда, треба прво да се навикне на одењето, односно качувањето и симнувањето од гредата која е поставена на под со цел да ја одржи рамнотежната положба, па дури потоа да почне пополека да ги учи елементите кои се изведуваат на ниска, средна и висока греда. За таа цел првенствено сите движења се учат на гимнастичка лента и приземна греда.



Слика 18. Лента и приземна греда

Гредата поставена на под е совршена за помош и обука на најразлични елементи за деца на сите возрасти. Горниот дел е покриен со специјален материјал - винил кој е сличен на вистинската греда, внатрешноста е исполнета со тврд сунѓер, а на крајот гредите имаат лепенки на кои може да се спојат повеќе вакви мали греди или, пак, да можат да се стават на висока клупа и да се залепат и да бидат побезбедни за изведба на нив, но и да се користат во гимнастичките полигони наменети за развојот на општата моторика со акцент на одржување на рамнотежата. Оваа греда им овозможува на вежбачите безбедност и сигурност и помагаат при стекнувањето самодоверба при обука на елементите.



Слика 19. Греда поставена на под и поставена на висока подлога

Гредите и шведската клупа/греда се практично неопходни за почетници. Тие се од суштинско значење при совладувањето на рамнотежата. Покрај оваа приземна сунѓереста греда, има уште неколку други ниски греди кои постојат за усовршување на елементите на

младите гимнастичарки. Тие се исти како високите греди, но се покриени со кожа или велур, а може да бидат и во повеќе впечатливи бои за да бидат позабавни за децата.



Слика 20. Греди со различна височина

Гимнастички сунѓерести скали

Овие таканаречени гимнастички скали им помагаат на децата и младите гимнастичари да ја подобрат својата рамнотежа, која е многу важна моторичка способност, а посебно во гимнастиката како спорт. Се качуваат по нив, се симнуваат и истовремено ја совладуваат рамнотежата. Внатре се исполнети од тврд сунѓер, а надворешно се обвиени со материјалот винил. Нивната должина изнесува 110 см, 60 см ширина и 77 см висина.



Слика 21. Гимнастички скали

Рачки за рамнотежа или балансирачки рачки

Рачките за рамнотежа се наменети за изучување на елементите кои подоцна би се изведувале на вратило, двовисински разбој или, пак, разбој. Овие рачки, пред сè, се наменети за изучување на основните елементи, како што е стојот на раце. Направени се од дрво, но може да има и други варијанти со железо и може да бидат во различни должини. Овие рачки се наменети за тренинг во кој се работат вежба за сила.



Слика 22. Рачка за рамнотежа од 40 см и 80 см

Исто така, има и така наречени ,,гимнастички чинии” кои може да помогнат при изучувањето на елементите во кои е потребна рамнотежата како моторичка способност. Овие ,,гимнастички чинии” имаат облик на длабоки метални чинии кои на средината имаат дрвена рачка која има за цел вежбачите да можат да ги држат и да изведуваат елементи на

нив. Бидејќи се заоблени, овие „гимнастички чинии“ имаат и свои специјални гумички кои се поставуваат под нив.



Слика 23. Гимнастички чинии

Постојат и високи рачки за рамнотежа, слични се на ниските гимнастички рачки, но разликата е во тоа што овие рачки се високи и може да бидат од 30 см, 40 сми 50 см висина. Исто како и рачките за рамнотежа, направени се од дрво, со тоа што, каде што се поставуваат рацете, тоа е подвижно со цел гимнастичарот или вежбачот да одржи рамнотежа.



Слика 24. Високи балансирачки рачки

Мини разбој

Мини разбој, како што и самиот збор кажува, е справа која е наменета за почетници, да можат да се навикнат и да ги изучат вежбите кои подоцна би ги изведувале на висок разбој. Оваа справа е машка справа, мини разбојот може да биде направен цел од дрво, а може и само рачките да бидат направени од дрво, а другото да биде од метал.



Слика 25. Мини разбој кој има можност да ја менува ширината на рачките и обичен мини разбој

Мини разбојот е идеална помошна справа за подобрување на моторичките способности како силата на рацете и раменскиот појас, издржливоста, координацијата и помага при усовршување на гимнастичките елементи на разбој. За изучувањето на елементите да биде полесно и не толку страшно и болно за младите гимнастичари, постои и разбој направен од тврд сунѓер и винил.



Слика 26. Сунѓер-разбој за совладување на движењата во олеснителни услови



Слика 27. Мини разбојот како дел од гимнастички полигон за најмладите

ЗАКЛУЧОК

Предноста на една индивидуа која уште од најрана возраст се одлучила да тренира гимнастика е таа што овој спорт кај децата ќе им овозможи да го развијат целиот спектар на моторни знаења и вештини, односно еден целокупен хармоничен и ментален развој.

Во развојот и напредокот на еден гимнастичар голема улога игра тренерот кој мора да биде стручен и кадарен. Тренингот на еден гимнастичар е долг, исцрпувачки, за да може да се совлада техниката на повисоко ниво. Младите гимнастичари започнуваат да вежбаат од својата најрана возраст, период кога може да се влијае на развојот на сите моторички способности, да се совлада стравот, да се стекне со поголемо чувство на самодоверба и да се влијае на неговата упорност и истрајност.

Доколку наставникот/тренерот добро ја познава техниката на изведување на гимнастичките елементи, односно структурата на движење на гимнастичките елементи, може да избере адекватни вежби за совладување сегменти (делови) од техничката изведба, а подоцна научените парцијални движења да ги поврзе во една целина. Но, за сето ова да биде реализирано како што треба, неопходно е покрај стручен и кадарен тренер да имаат на располагање и голем број помошни гимнастички справи и реквизити.

Знаеме дека кариерата на гимнастичарите за разлика од другите популарни спортови е кратка. Тие своите најдобри резултати ги постигнуваат некаде до својата 25-та година, потоа нивната форма опаѓа, иако не е исклучок и по 25-тата година да имаат врвни резултати. Затоа е потребно да ги имаат сите овие помошни справи за гимнастичарите да можат уште од млади да ја усовршат својата техника на највисоко ниво до совршенство, да може постојано да напредуваат и да се натпреваруваат на големите натпреварувања.

ЛИТЕРАТУРА

https://www.hartsport.com.au/sport/gymnastics/gymnastic-coach-aids/hart-training-balance-beam
https://www.hartsport.com.au/active-play/kids-balance/balance-beams/hart-rocking-step
https://www.sport-thieme.com/Team_sport/Training_Aids/art=1210750
https://shop.gymnova.com/en/
https://www.spieth-gymnastics.com/product-detail-spieth-en/fifty-fifty-equipment/
https://pacificwestgymnastics.com/news/science-shows-gymnastics-is-the-hardest-sport-in-the-world-2/
https://www.liveabout.com/reasons-gymnastics-is-the-hardest-sport-1714808
Петковиќ Ј. и сар.(1985г.) Спортска гимнастика, Београд