

Srednja zdravstvena in kozmetična šola Maribor

Trg Miloša Zidanška 3

2000 Maribor

RITMIČNA GIMNASTIKA, ODBOJKA, PRAVILA ODBOJKE IN RAZLIKA MED MOŠKO IN ŽENSKO ODBOJKO

Predmet: športna vzgoja

Kazalo

Uvod.....	3
RITMIČNA GIMNASTIKA.....	4
OSNOVNE RITMIČNE PRVINE.....	5
Skoki.....	5
Obrati.....	5
Ravnotežne stoje.....	5
Gibljevostni liki.....	5
REKVIZITI.....	6
Kolebnica.....	6
Žoga.....	6
Obroč.....	7
Trak.....	7
Kiji.....	8
ODBOJKA.....	9
Elementi igre.....	10
Servis.....	10
.....	11
Zvrsti odbojke.....	11
PRAVILA ODBOJKE.....	13
RAZLIKA MED MOŠKO IN ŽENSKO ODBOJKO.....	14

Uvod

Predstavila bom seminarsko nalogo o ritmični gimnastiki, odbojki in pravilih odbojke ter razliki med žensko in moško odbojko. Ritmična gimnastika je zelo zanimiv in lep šport, kakor tudi skupinski šport odbojka. V šoli smo velikokrat igrali odbojko, telovadili smo tudi samo gimnastiko, ritmično gimnastiko, pa sem spoznavala preko televizije.

RITMIČNA GIMNASTIKA

Začetki te graciozne oblike gimnastike segajo v pozno devetnajsto in zgodnje dvajseto stoletje. Tedaj se pri skupinskih telovadnih nastopih pojavijo prve preproste oblike koreografij. Kot športno panogo so jo začeli gojiti v bivši Sovjetski zvezi v 40-tih letih prejšnjega stoletja, leta 1949 je bilo tam tudi prvo nacionalno prvenstvo v ritmični gimnastiki. Prvo mednarodno tekmovanje je bilo leta 1961, na njem so tekmovalе ritmičarke iz Sovjetske zveze, Bolgarije in Čehoslovaške. Prvo svetovno prvenstvo je bilo leta 1963 v Budimpešti, na njem je sodelovalo 28 športnic iz 10 evropskih držav. Na Olimpijskih igrah nastopajo ritmičarke od leta 1984. Danes se ritmična gimnastika sijajno in hitro razvija in postaja tudi vse bolj popularna. Ritmična gimnastika je estetski preplet športa in umetnosti, saj združuje prvine gimnastike, baleta in plesa. Ritmičarke odlikuje niz sposobnosti, ki si jih pridobijo z vztrajno vadbo: gibčnost, moč, ravnotežje, smisel za ritem in glasbo, izraznost in spretnost. Na tekmovanjih se predstavijo z individualnimi ali s skupinskimi vajami. Individualne vaje izvajajo z enim od petih rekvizitov: kolebnico, žogo, obročem, trakom ali kiji. Pri skupinskih vajah imajo lahko vse tekmovalke isti rekvizit ali pa delajo s kombinacijo rekvizitov. Ritmična gimnastika je najbolj razvita v Rusiji, Ukrajini, Belorusiji in drugih državah na območju nekdanje Sovjetske zveze, pa tudi v baltskih državah in v Bolgariji. V Sloveniji imamo nekaj dokaj dobro razvitih klubov, ki se z ritmično gimnastiko ukvarjajo na treh stopnjah: A, B(A1) in C. Stopnje so opredeljene glede na zahtevnost tekmovanj in treningov.

OSNOVNE RITMIČNE PRVINE

Osnovne ritmične prvine so skoki, obrati, ravnotežja in gibljivosti. Glede na zahtevnost so našete ritmične prvine ovrednotene z nivoji A, B, C, D, E, F in G. Od programa vadbe in starostne skupine je odvisno, katere nivoje sme vaja vsebovati. Večino točk prinesejo osnovne prvine, poleg njih pa ritmičarke izvajajo še različna valovita gibanja s telesom ter elemente posebne umetniške vrednosti in mojstrstva, ki se od rekvizita do rekvizita razlikujejo. Sem sodijo tudi posebni meti in ujemi ter delo z rekvizitom brez pomoči rok.

Skoki

Za skoke je najbolj značilna faza leta, zato po njej običajno dobijo svoje ime. Pomembna sta seveda tudi odziv in doskok. Skoki so lahko z enonožnim odzivom, to so skoki visoko-daleč, ali skoki z dvonožnim odzivom, na primer prstan in raznožka.

Obrati

Obrati so rotacijska gibanja telesa okoli navpične osi. Izvajajo se na eni nogi, ločijo se po poziciji druge noge in po številu obratov. Obrati so podobni baletnim. Med najbolj prepoznavne sodita *passé* in *attitude*.

Ravnotežne stoje

Ravnotežne stoje se izvajajo na eni nogi. Stojna noga je na vzponu, druga noga pa je v določeni poziciji. Takšna poza mora biti zadržana določen čas. Ravnotežne stoje se lahko izvedejo z oporo rok ali brez opore. Raznolikost ravnotežnih stoj je zelo velika, tipične so pozicija *passé*, pozicija *attitude*, razovka ter razne ravnotežne stoje na kolenu.

Gibljivostni liki

Gibljivostni liki so prvine, pri katerih tekmovalka pokaže svojo gibčnost, predvsem gibljivost hrbta ali nog. V to skupino elementov sodijo na primer dvig in spust čez prste, vetrnica, vaga in zaklon pod horizontalo.

REKVIZITI

Kolebnica

Ko se dekleta v mladosti začnejo ukvarjati z ritmično gimnastiko, je kolebnica prvi rekvizit, s katerim se srečajo. Predvsem zaradi poskokov čez kolebnico, ki jih izvajajo na začetku treninga, pri ogrevanju. Seveda pa v ritmiki kolebnica ne služi le kot pomoč pri ogrevanju, temveč je pravi tekmovalni rekvizit.

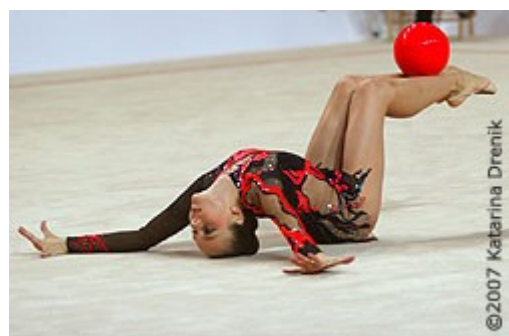
Z njo se izvajajo različne manipulacije, vrtenja, meti, polmeti ter enojni ali dvojni poskoki čez kolebnico. Dolžina kolebnice je odvisna od višine tekmovalke. Dolga mora biti približno za dve dolžini tekmovalke od ramen do tal. Na koncu kolebnice ni ročajev, temveč vozli.

Kolebnice profesionalnih tekmovalk so na sredini otežene, da je lok kolebnice v zraku lepši in da je rokovanje lažje. V neprofesionalnih programih so kolebnice navadne sintetične vrvi, ki imajo ponavadi premer 8 mm.



Žoga

Žoga velja za najbolj eleganten rekvizit. Osnovni elementi - preprosti meti, katerih ujem se obvezno izvaja v eno roko, kotaljenja, predvsem tisto klasično, iz desne roke v levo ali obratno - niso posebno zahtevni. Dekleta jih začnejo trenirati že po drugem letu učenja. Seveda tako meti kot kotaljenja postanejo mnogo zahtevnejši. Ujemi se izvajajo z nogami ali trupom, možni so tudi odboji (s hrbtom, rokami, nogami ipd.). Tudi kotaljenja se lahko izvajajo po vseh delih telesa in v različne smeri. Najtežje so kombinacije meta, ki mu namesto ujema sledi kotaljenje. Kljub zahtevnosti in tveganosti te kombinacije tekmovalke pogosto izvajajo, saj prinesejo dodatno število točk. Žoga za ritmično gimnastiko izgleda zelo lahka, vendar ni. Je težja, kot si mnogi mislijo - težka je 450 g, in sicer ravno zaradi kotaljenj, kjer žoga ne sme leteti, temveč mora drseti po telesu.



Obroč

Obroč je, tako kot trak, tipičen rekvizit ritmične gimnastike, ki ga ne uporabljajo v nobenem drugem športu. Velikost obroča je odvisna od višine tekmovalke, segati ji mora do bokov. To seveda ne pomeni, da je vsak obroč narejen po meri - obstajajo standardne velikosti, ki se jim tekmovalka prilagodi. Tudi teža obroča je določena. Razlikuje se po kategorijah, za članice je teža obroča 350 g. Tipična rokovanja, ki se izvajajo z obročem, so različni meti in odboji, kotaljenja po telesu in po tleh ter vrtenja. Obroč je rekvizit, s katerim je najlažje izvajati elemente brez pomoči rok. Prav gotovo je zato izredno atraktiven rekvizit, saj je veliko metov in ujemov izvedenih z nogami.



Trak

Trak je v ritmični gimnastiki znan kot najtežji rekvizit. Delo z njim je zahtevno že zaradi njegove dolžine, saj meri šest metrov. Z njim je mogoče prikazati različna gibanja, kot so kače, spirale, krogi ipd. Pomembno je, da se med temi gibanji trak ne dotakne tal.

Tekmovalke, ki nastopajo s trakom, ga držijo za pol metra dolgo tanko palico. Le-ta je na trak pripeta s posebno sponko, ki omogoča svobodno gibanje traku. Za ta rekvizit so značilni tudi različni meti, pri katerih je treba ujeti trak na koncu palice, in odboji palice od tal v roke, kar je en izmed najtežjih elementov s trakom.



Kiji

Delo s kiji ni zelo zahtevno, vendar se vedno uporablja dva kija in mora biti zbranost tekmovalke še večja, kot če ima opravek le z enim, sicer težjim rekvizitom. Za kije so značilna različna vrtenja, mlini in meti. Meti se lahko izvajajo z metom enega kija, lahko pa tudi obeh, kar seveda prinese dodatne točke. Kij ima dve glavici, eno veliko in eno majhno. Ujem mora biti vedno izveden s prijemom za malo glavico, pri ujemu za palico je tekmovalka deležna odbitka. Velikost kija je vedno enaka, t.j. nekaj več kot pol metra.



ODBOJKA



Odbojka je nastala iz prvin tenisa, zasnoval jo je A. Morgan v ZDA leta 1895. V druge države so jo razširili katoliški duhovniki. Mednarodna odbojarska zveza (FIVB) je bila ustanovljena leta 1947. Leta 1964 je odbojka postala tudi olimpijska panoga V Sloveniji so prvo odbojko igrali leta 1924 v sokolskem društvu v Mariboru po češkem vzoru.

Danes je v Sloveniji razširjena in popularna tekmovalna in rekreativna igra, uveljavlja pa se tudi odbojka na mivki, predvsem v poletnem času. Ta zvrst igre je z uvrstitvijo na olimpijske igre postala povsem samostojna športna panoga. Odbojka je debitirala na olimpijskih igrah v Tokio leta 1964

Odbojka je moštveni šport, sestavljen iz dveh ekip, ki ju loči mreža. Igralci lahko uporabljajo zapestja in roke (v redkih primerih tudi druge dele telesa), da podajo žogo preko mreže. Namen igre je poslati žogo preko mreže tako, da bi v nasprotnikovem polju padla na tla, ter preprečiti, da bi padla na tla na lasti strani igrišča. Vsaka ekipa se lahko trikrat dotakne žoge, preden jo vrne na nasprotno stran.

Igra se začne z servisom. Igralec z njim pošlje žogo preko mreže v nasprotnikovo igralno polje. Igra se nadaljuje dokler se žoga ne dotakne tal igrišča, pade izven igrišča ali jo ekipi ne uspe pravilno odbiti.

V odbojki, ekipa, ki dobi posamezno igro osvoji točko. Kadar ekipa, ki servis sprejema, dobi igro, osvoji tudi točko in pravico do servisa. Igralci te ekipe pa zakrožijo za eno mesto v smeri urinega kazalca (sprememba mest).

Odbojka zahteva veliko stopnjo usklajenosti med igralci. Zaradi svoje raznovrstnosti in več različnih zvrsti omogoča igranje vsakomur. V ekipi je 6 igralcev, ki zavzamejo vsak svoje položaje. Razen podajalca te položaje igralci menjajo skladno z rotiranjem po igrišču. Če ima ekipa žogo se postavi v napadalno formacijo, če ekipa žoge nima, jo pričakuje v obrambni formaciji. Igralci so v nizki obrambni preži. Obrambna preža je s sklenjenimi rokami in rahlo pokrčenimi koleno. Pogled je stalno usmerjen v gibanje žoge pri nasprotniku. Igralec žogo v obrambi odbije z navadnim spodnjim odbojem ali s katerikoli delom telesa, če gre žoga nanj, v kolikor je žoga kratka jo tekmovalec lahko doseže z obrambnim elementom, ki mu rečemo skok v ribico, če pa je žoga namenjena levo ali desno od obrambnega igralca, pa mora le ta izvesti obrambni element ki mu rečemo zdrs v stran.

Elementi igre

Glavni elementi odbojke obsegajo šest osnovnih prvin: servis, podaja, spodnja podaja, napadalni udarec, blokada in obramba.

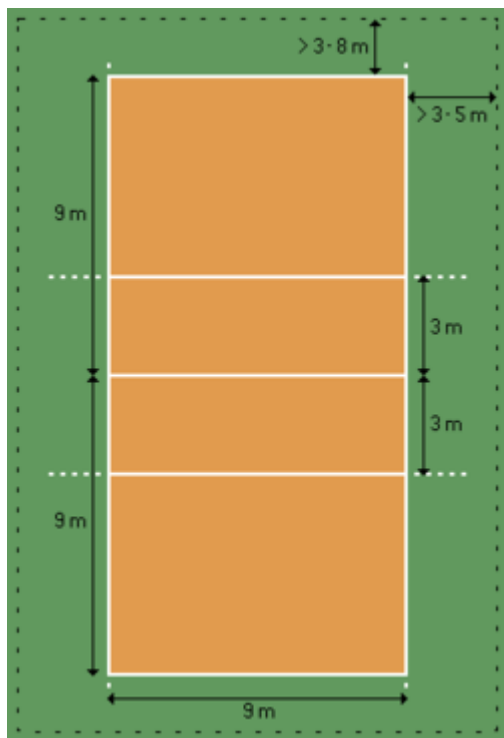
Servis

Osnovni namen servisa je udariti žogo na nasprotnikovo stran za začetek igre. Po taktiki pa lahko s prvotnim udarcem nasprotnika zmedeš ali celo osvojiš točko, če je servis dovolj natančen, ali pa toliko bolj močan. Na začetku tekme sodnik izbira katera ekipa bo začela s servisom (takrat lahko ekipi tudi menjata polji, izbira je privilegij ekipe, ki ne dobi servisa).

Kasneje med tekmo servira tista ekipa, ki dobi točko. Vsak igralec ekipe servira tako dolgo dokler njegova ekipa dobiva točke. Ko ekipa točko izgubi, ima pravico do servisa druga ekipa. Ob pridobitvi točke igralci zamenjajo pozicije v smeri urinega kazalca.

Servis delimo na zgornji, spodnji in skok servis. Pri zgornjem servisu žogo vržemo v zrak nad sabo in jo s stegnjeno roko in s kratkim stikom udarimo preko mreže. Pri skok servisu je situacija dokaj podobna, le da žogo vržemo še bolj visoko in bolj naprej, kajti ko serviramo s skokom dosežemo neko hitrost in odziv v višino, tako da udarimo žogo višje in bolj v igrišču. Tak servis je predvsem močnejši in nevarnejši za nasprotnika. Izvedba tega servisa je temu primerno tudi bolj tvegana in se servis lahko tudi ponesreči. Spodnji servis se opaža bolj v ženskih vrstah in amaterskem igranju odbojke. Kljub temu, da servis ni močan je lahko zelo zahteven za nasprotnika, ker lahko server žogo zarotira ali poreže, tako da nasprotnika lahko smer žoge hitro preseneti, ker jo le ta močno spreminja. Izvede se pa na način da žogo spustimo izpred glave prot spodnji udarni roki, ki žogo zadene v višini bokov z robom dlani pri palcu. Pri vsakem udarcu iz servisa je roka napeta, trdna in iztegnjena.

Igrišče



Višina mreže je glede na spol in starost

ženske moški
člani/članice 224 cm
243 cm

mladinke/mladinci 224
cm 243 cm

kadetinje/kadeti 220
cm 240 cm

deklice/dečki 215 cm
230 cm

mala odbojka 210 cm
210 cm

mini odbojka 200 cm
200 cm

Zvrsti odbojke

- Dvoranska odbojka
- Odbojka na mivki
- Dvoranska odbojka na mivki
- Sedeča odbojka

Sedeča odbojka: zelo podobna dvoranski odbojki, le da se igra v krogu invalidov in se igra v sedečem položaju. Pravila in način igre sta povsem ista, le da določenih napadalnih in obrambnih elementov invalidi ne morejo izvajati, zato pa uporabljajo svoje prilagojene elemente igre in pa uigrane svoje taktične kombinacije, ki prinašajo ključ do zmage. Bistvena prilagoditev pri sedeči odbojki je nižana mreža.

Odbojka na mivki: tej odbojki najpogosteje rečemo beach volley, kar pomeni odbojka na plaži, kjer se je ta igra tudi rodila. Igrajo jo le štirje igralci in sicer dva proti dvema. Ta odbojka se odvija na zmanjšanem igrišču in enako visoki mreži kot pri dvoranski odbojki. Igra je precej bolj dinamična in tudi bolj atraktivna. Igralci izvajajo veliko več atraktivnih skokov za žogo, ki se običajno končajo s padcem v mivko. Vedno so turnirji tudi lepo obiskani z strani gledalcev in gledalk kajti igralci in igralka igrajo v kopalkah, kar še dodatno vpliva na gledanost (športne postave, mišičasta telesa, modne smernice kopalk). Igrišče je prekrito z debelo plastjo mivke, ki se na soncu dodobra segreje in je igralcem, ki igrajo bosi prijetno topla.

Dvoranska odbojka na mivki: se načeloma ne razlikuje preveč od odbojke na mivki. Razlika je se le v oblačilih igralcev, kjer kopalke zamenjajo kratke hlače in majice.

PRAVILA ODBOJKE

1.) Servis

- Server mora izvajati žogo za avt črto na koncu igrišča, vse do stika z žogo
- Žoga je lahko izvajana z zgornjim ali spodnjim odbojem
- Žoga mora biti jasno vidna nasprotnikom pred servisom
- Žoga se sme dotaknit mreže ob servisu, igra se nadaljuje
- Za prvi servis se igra, nato pa ima servis ekipa, ki je točko dobila

2.) Rotacija igralcev

- Ekipa se obrne vsakič, ko doseže točko in se zamenja igralec ki servira
- Na vsaki strani naj bi bilo od 4-6 igralcev, ekipa rotira v smeri urinega kazalca

3.) Igra (osnove)

- Žogo se lahko odbije le trikrat s tem da ne šteje dotik pri blokadi
- Igralci se ne smejo dotakniti žoge dvakrat zaporedoma, stik pri blokadi ponovno ne šteje
- Žoga, ki se dotakne mejne črte ob padcu vseeno šteje
- Igralec ne sme blokirati servisa
- Menjanje pozicij je dovoljeno le za igralce pri mreži
- Žogo se lahko odbija z spodnjim odbojem ali pa z zgornjim a žoga se ne sme ustaviti v rokah

4.) Osnovne napake

- Dotik z črto pri servisu
- Žoga leti v mrežo ali pod njo
- Nepravilno podajane ali tolčenje žoge
- Dotik mreže z telesom preden pade žoga na nasprotno polje, če se dotik zgodi po stiku žoge z poljem se to ne šteje kot napaka
- Seganje pod mrežo z katerim koli delom telesa
- Nepravilno menjanje igralcev pri servisu
- Bloki ali zabijanja, igralcev, ki igrajo pri mreži, pred tremi metri oddaljenosti mreže

RAZLIKA MED MOŠKO IN ŽENSKO ODBOJKO

Edina razlika v pravilih, med moško in žensko odbojko je ta, da imajo moški višjo mrežo kot ženske in sicer je mreža pri moški odbojki nastavljena na višino 2,43m, pri ženski odbojki pa 2,24m.