



Članovima Tehničkog odbora
Klubovima MSG, članicama HGS-a

Predmet: Izvješće sa zajedničkog treninga mlađih dobnih kategorija Osijek 18. - 20. 06. 2019.

Poštovani,

temeljem pregleda stanja mlađih dobnih kategorija MSG na treningu održanom u veljači 2019. u NGC ATON u Nedelišću pod vodstvom glavnog trenera juniorskih kategorija Saše Solara, a prema njegovom izvješću od 01. ožujka 2019. godine, u ulozi koordinatora za rad s mlađim dobnim kategorijama sazvao sam trening za gimnastičare MDK od **18. – 20. lipnja 2019. g.** koji se održao u dvorani **Centar Sokol**, u Osijeku, ul. kralja Zvonimira 5.

Na osnovu prikazanog na treningu održanom u veljači 2019. u NGC ATON u Nedelišću, na trening u Osijek bili su pozvani gimnastičari:

1. **Niko Neveščanin, (Zadar)**
2. **Roko Krupić, (Zadar)**
3. **Dominik Pleše, (Rijeka)**
4. **Marko Kendel, (Petrinja)**
5. **Luka Vuković, (Ogulin)**

Pored gimnastičara na trening su bili pozvani i njihovi treneri:

1. **Željko Jambrović, (HGS)**
2. **Marinko Jurašić, (HGS)**
3. **Miroslav Pavlović, (Rijeka)**
4. **Josip Morožin, (Zadar)**

Za gimnastičare i njihove trenere HGS je podmirio troškove puta i boravka. Svi ostali gimnastičari mlađih dobnih kategorija kao i njihovi treneri pozvani su na trening o vlastitom trošku.

Treningu su prisustvovali svi pozvani gimnastičari i treneri tako da je zajedno s onima koji su došli na osobnu inicijativu bilo ukupno **30** gimnastičara.

Radi boljeg uvida u sadržaj rada priložena je satnica koja je u većoj mjeri i provedena. Manji problemi pojavili su se u popodnevnim treninzima kada su domaćini imali završne priredbe/treninge za svoju djecu pa je zbog velikog broja djece i roditelja bila veća gužva.

Program rada po elementima i spravama pripremili su treneri **Marinko Jurašić** i **Željko Jambrović**. Detaljnija analiza savladanosti zacrtanog programa kao i valorizacija istih po elementima i spravama u prilogu je ovog izvješća, a u tablici 2 prikazani su ukupni podaci za sve sprave i za svakog gimnastičara zasebno.



Tablica 1 Popis elemenata po spravama koji su se provjeravali na treningu / elementi koje je predložio stručni tim.

TLO	KONJ S HVATALJKAMA
<ul style="list-style-type: none"> - stoj na rukama 1 min - okreti u stoju 180/360 stupnjeva - premeti naprijed sunožno i jednonožno iz koraka - premeti naprijed zaletom sunožno i jednonožno - flakovi naprijed i unatrag - salta - grčeni, sklonjeni, pruženi, tempo salto (naprijed, unatrag) - rotacije po pruženom saltu (naprijed, unatrag) 180, 360, 540 stupnjeva 	<p>GLJIVA: 1. 10 kola na gljivi-idealna tehnika 2. 2 kola-pola vretena-dva kola 3. Vreteno360* 4. Rusko kolo 360* ; Rusko kolo 720* ; Rusko kolo 1080* 5. 10 Thomas kola (helikoptera)</p> <p>NISKI KONJ BEZ HVATALJKI: 1. 10 „A“ kola 2. 10 „B“ kola 3. 10 „C“ kola 4. 10 „D“ kola 5. 10 kola u sredini konja 6. Mađar 7. Šivado</p> <p>GLJIVA ILI KOZLIĆ S HVATALJKAMA: 1. 10 kola u hvataljkama 2. Češko kolo</p> <p>GLJIVA S JEDNOM HVATALJKOM: 1. 5 kola na jednoj hvataljci</p>
KARIKE	PRESKOK
<p>stoj na rukama</p> <ul style="list-style-type: none"> - njihovi u visu - iskreti naprijed i natrag - naupori zanjihom i prednjihom - iz stoja na rukama spadom naprijed i unatrag u vis do iskrete ili do stoja na rukama - saskoci: - pružena salta naprijed i natrag i za 180, 360 stupnjeva - dupli grčeni salto naprijed i unatrag 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Rondat na povišenje na noge u grbicu i povezano salto nazad (grčeni, sklonjeni ,pruženi) 2. Premet na povišenje i povezano salto naprijed (grčeni , sklonjeni ,pruženi) 3. Za mlađe juniore Jurčenko na povišenje u grbicu i povezano salto nazad (grčeni ,sklonjeni ,pruženi)
RUČE	PREČA
<ul style="list-style-type: none"> 1. Na niskim ručama 10 njihova do stoja. 2. 5 špičaka iz prednosa kroz raznoženje 3. 5 špičaka iz raznožnog prednosa 4. 10 njihova u potporu 5. 10 njihova u visu 6. Naupor uskopno iz visa po upora u prednos. 7. Upor prednjihom iz stoja kroz potpor u prednos ili do mane 8. „A“ i „B“ okret na niskim ručama . 9. „Moj“ iz stoja do upora. 10. „Toč“ na niskim ručama asistencijom bo stoja u el grif. 11. Pruženi salto naprijed ili natrag na leđa ili trbuh na povišenje od mekanih strunjača. 	<p>njih u visu</p> <ul style="list-style-type: none"> - okreti njihom u prednjihu i zanjihu (samžirofke) - njihovi sa promjenom hvata (s pothvata u nathvat i obrnuto) - podmetnim njihom do stoja na rukama - veleteći nathvatom i pothvatom - okret u stoju u veltoču nathvatom i pothvatom - toč u stoj - endo i stalder raznožno (može na tulcu) - adler (na tuljcu) - veleteč u elgripu (može na tulcu) - saskoci : pruženi salto, dupli grčeni i dupli sklonjeni

Sve prisutne na početku je pozdravio predsjednik Tehničkog odbora HGS-a Vladimir Mađarević. Operativno je radom nastavio koordinator za rad s MDK Ratko Vuković i naznačio nekoliko značajki samog treninga i daljnjeg praćenja rada gimnastičara MDK.

Gimnastičari su bili podijeljeni u tri grupe odnosno na po tri sprave i treneri Marinko Jurašić, Željko Jambrović i Ratko Vuković procjenjivali su stupanj usvojenosti svakog elementa na pojedinoj spravi. Veći broj elemenata i pomalo nepredviđena gužva u dvorani utjecali su da provjera traje duže od planiranog tako da nismo uspjeli odraditi zacrtanu razradu i metodiku obučavanja elemenata na spravama. Unatoč tome dobivena je slika savladanosti elemenata na svakoj spravi.

Zabrinjavajući je broj savladanih elemenata, odnosno postotak izvršenja programa. Iz tablice 2 razvidno je da su svega 2 gim savladali program s više od 50% (52 i 59). Još 2 gim su iznad 40%, a 4 nešto iznad 30%. Drugim riječima svega 8 gim je iznad 30% savladanosti dok svi drugi imaju prosjek savladanosti ispod 30% što je rezultat ispod očekivanja.

Ovo bi se moglo opravdati pretpostavkom da je zacrtani program bio preambiciozan, no cijeneći struku i iskustvo stručnog tima koji ga je predložio, držim da je isti realan i u potpunosti opravdan. Rezultati upućuju da u daljnjem radu treba razraditi čvršću i konkretniju strategiju savladavanja zacrtanog programa, te s trenerima puno više surađivati i usmjeravati ih u provedbu istog.



Tablica 2: Ukupni pregled savladanosti programa po spravama, bodovima i u postotcima

R.br.	Ime i prezime	klub	Kat	Dat.rod.	Dob	tlo	konj	karike	preskok	ruče	preča	sum	%
	max br el/bodova					210	170	160	90	130	160	920	100,00
1	LUKA VUKOVIĆ	GK Og Sokol	MJ	16.10.2015.	4	152	44	112	30	74	134	546	59,35
2	NIKO NEVEŠČANIN	GK Zadar	K	07.09.2008.	11	137	106	72	20	92	56	483	52,50
3	KARLO KARAGA	GK Og Sokol	MJ	26.06.2004.	15	103	104	38	30	52	96	423	45,98
4	ROKO KRUPIĆ	GK Zadar	K	22.01.2008.	11	124	70	52	14	92	26	378	41,09
5	DAVOR STIPAC	ZTD HS	K	29.09.2007.	12	66	86	24	20	84	28	308	33,48
6	MARKO KENĐEL	GK Petrinja	MJ	06.05.2006.	13	28	168	6	20	76	8	306	33,26
7	BORNA HADŽI-VELIKOVIĆ	GK Novi Zgb	MJ	27.11.2005.	14	90	70	42	20	50	28	300	32,61
8	DOMINIK PLEŠE	GK Rijeka	K	16.09.2008.	11	71	86	24	0	78	30	289	31,41
9	FILIP ROSANDIĆ	GK Sl. Brod				82	32	36	0	64	36	250	27,17
10	BORISLAV IVETIĆ	ZTD HS				65	48	24	0	62	28	227	24,67
11	ROKO MARIJANOVIĆ	GK Rijeka	K	22.06.2009.	10	78	46	16	0	54	26	220	23,91
12	DOMINIK ALKOVIĆ	GK Sl. Brod				79	38	24	20	36	14	211	22,93
13	ANTONIO PADMOSOEKARTO	ZTD HS	K	02.03.2008.	11	46	74	16	12	42	18	208	22,61
14	LUKAS KUKULJAN MESEC	GK Rijeka				56	54	16	0	46	26	198	21,52
15	TOM PROFETA	ZTD HS	K	18.04.2008.	11	49	44	18	20	44	18	193	20,98
16	IVANO MILJEVIĆ	GK Rijeka	MK	19.08.2009.	10	48	68	16	0	40	8	180	19,57
17	ANTONIO BERETIN	GK Zadar	MJ	04.08.2005.	14	155	0	0	20	0	0	175	19,02
18	TOMISLAV PAVIĆ	GK Zadar	MJ	03.07.2006.	13	94	60	0	20	0	0	174	18,91
19	FRAN RADIĆ	GK Novi Zgb				53	36	16	0	46	18	169	18,37
20	ROKO ZORIĆ	GK Dišpet Ši.	K	06.06.2008.	11	39	34	22	0	50	24	169	18,37
21	JAN HAKENBERG	GK Novi Zgb	K	30.05.2008.	11	38	28	24	0	46	16	152	16,52
22	MATEJ FERIČIĆ	GK Petrinja	K	2008.	11	24	38	14	16	54	0	146	15,87
23	RUDI VUKOVIĆ	GK Og Sokol				60	10	8	20	38	0	136	14,78
24	FILIP PERESTEGI	GK Novi Zgb	K	30.06.2008.	11	51	24	16	0	28	16	135	14,67
25	ANTUN IVAČIĆ	GK Novi Zgb	K	23.01.2008.	11	40	22	16	0	36	16	130	14,13
26	ADAM LIOVIĆ	GK Sl. Brod	MJ	12.07.2005.	14	31	2	10	0	14	10	67	7,28
27	PATRIK FELINGER	GK In gym Os	MK	2011.	8	0	52	0	0	0	0	52	5,65
28	GABRIEL SOLAR	GK In gym Os	MK	2010.	9	50	0	0	0	0	59	6,4	0,70
29	JOSIP TURK	GK In gym Os	K	2009.	10	22	0	0	0	0	32	3,5	0,38
30	AUGUSTIN PLAVEC	GK Petrinja	J	2003.	16	0	8	0	0	0	24	2,6	0,28
prosječan broj godina i bodova					11,3	64,37	48,40	22,07	9,40	43,27	26,50	207,92	22,60

Prema podacima iz ureda HGS-a za gim koji nemaju datum rođenja nema podataka u arhivi (dakle predali su zahtjev za registraciju u HGS-u ali bez datuma rođenja, ili uopće nisu). Molim trenere/klubove da provjere registracije svojih vježbača te iste registriraju. Za Luku Vukovića nelogično je da je rođen 2015. te molim trenera/klub da s uredom HGS-a korigira podatke.



Tablica 3 Detaljniji uvid u rezultate po spravama:

TLO	KONJ S HVATALJKAMA/GLJIVA/NISKI KONJ
<p>Max broj bodova 210 5 gim > 100 bodova odnosno više od 50%, a prosjek je 72 boda ili 30% Stoj 60" držalo je 8 gim još 5 iznad 50", a prosječni izdržaj bio je 38" što je zadovoljavajući rezultat (76%) Kod većine je uočen problem korektnosti pozicije stoja (pa čak i kod onih koji su držali 60"). To je uzrok loših okreta u stoji jer svega 3 gim uspješni su zadržali stoj 2" nakon okreta- isti problem prenosi se dalje na ostale sprave (na stoj na karikama te okrete na ručama/preči).</p> <p>Problem pravilnog „dolaska“/zamaha do stoja prenosi se i na premet naprijed te je svega 4 napravilo korektan premet iskorakom na 1 nogu Kod svih oblika premeta naprijed (na 2 noge i flakova) najveće greške uočene su u nepravilnom postavljanju ruku (grčeno, preširoko, preblizu, dlanovi na van i sl.), kao i nedovoljnom zamahu nogom uslijed grčenja ili prejakom uvinuću što je opet posljedica lošeg stoja, a što se naročito uočilo kod nemogućnosti vezanja flakova naprijed jer su svega 2 gim vezala 2 flaka naprijed?</p> <p>Premete natrag su svega 3 gim odradila korektno, a 8 njih je vezalo 2 i više dok su ostali radili po 1, a 8 nisu uopće mogli Salto natrag iz mjesta moglo je 11 gim i većina po 10 skokova. Nije mjereno vrijeme i dopušten je bio doskok u raskorak/poskok Rondat je kod svih upitan zbog „ulaska“ i postavljanja ruku, a grčeni salto je uspješno povezati 10 gim koliko i pruženi, dok je rotacije za 180/360 radilo 7, a 540 svega 1 gim</p>	<p>Max broj bodova 170 3 gim > 100 bodova, 2 > 80, dakle 5 gim > 50% bodova među njima se isticao Marko Kendel sa 168 bodova, odnosno 99% Prosjek je 54 boda ili nešto manje od 30%</p> <p>Na gljivi njih 90% rade kola i vretena što je dobar prosjek, a i tehnika izvedbe je zadovoljavajuća Rusko kolo 360 radi 23 gim ili 76%, 720° njih 6 ili 20%, a 1080° svega 2 gim kao i Thomas kola</p> <p>Na niskom konju bez hvataljki: A kola radilo je 17 gim ili 56%, B kola radilo je 8 gim ili 26% C kola radilo je 11 gim ili 36% D kola radilo je 6 gim ili 20% E kola radilo je 3 gim ili 10% Ukupno tražene oblike kola izvelo je manje od 30% gim</p> <p>Mađar je radilo 8 gim, Šivado 4</p> <p>Kola u hvataljkama na niskom konju rade svega 6 gim, a Češko kolo i kola na 1 hv radi samo Marko Kendel</p> <p>puno više raditi tražene elemente na glivi i niskom konju</p>
KARIKE	PRESKOK
<p>Max broj bodova 160, a samo jedan gim > 50%, dok je prosjek 27 boda što je manje od 20% stoj na rukama drže svega 3 gim, dok je njih savladan u prosjeku 80% ?</p> <p>Iskrete naprijed i natrag savladalo je 6 gim, Naupor zanjihom napravilo je njih 10, a prednjihom svega 1 Spadove iz stoja radio je također samo 1 gim</p> <p>Saskok salto naprijed zaključno za 360 radio je samo 1 gim većina je radila salto natrag pruženo i to sa 70% savladanošću ? salto natrag za 180 radila su 4 gim, 360 1, i dupli 2</p> <p>Uočen je problem shvaćanja njihova, (previše se naglašava dizanje ramena u krajnjoj točki prednjihova/zanjihova), a problem korektnosti pozicije stoja s partera prenosi se na karike</p>	<p>Max broj bodova 90 najveća savladanost 30% 2 gim njih 11 ispunili su 20% programa još 3 ispod 20%, a svi ostali (14) nisu ni pristupili</p>
RUČE	PREČA
<p>Max broj bodova 130 najviše elemenata sa 70% savladalo je 2 gim, a ukupno njih 6 >50%, dok su ostali ispod 50%, a 6 uopće nije pristupilo Njihovi u uporu do stoja prosječno su savladani sa 60%, ali svega 4 gim je to uradilo korektno dok 6 nije pristupilo Špićaci iz sunožnog i raznožnog prednosa savladani su prosječno s 50% od čega je 6 gim špićake odradilo korektno</p> <p>Njihovi u potporu savladani su prosječno s 80% ? od kojih je 5 gim to uradilo korektno (10 bodova). Njih u visu nitko nije napravio za 10 bodova, a za 8 je napravilo 6 gim dok je prosječna izvedba njihova u visu savladana sa 60%</p> <p>Naupor usklonjeno 6 gim napravilo je korektno dok je prosječna izvedba onih koji su radili element 70% Iz stoja spad u potpor i upor prednjihom do prednosa/mane radilo je 5 gim korektno dok su ostali imali odstupanja, a 14 gim /50%) uopće nije radilo taj element</p> <p>Toč uz asistenciju do stoja radio je samo jedan gim "A" okret korektno je napravilo 5 gim, a "B" okr 2, što opet upućuje na problem osnovne pozicije stoja na rukama Moy iz stoja pokušalo je 6 gim i najbolja izvedba procijenjena je s 8 bodova dok ostalih 22 gim nije pristupilo. Saskok salto naprijed na povišenje na leđa radilo je 3 gim, a natrag njih 9</p>	<p>Max broj bodova 160 najveći broj bodova je 134 (84%) a 2 gim ostvarili su više od 50% još 20 pristupilo je preči, dok 8 nije radilo preču</p> <p>njih u visu je savladan sa 90%? sanžirovke je radilo 9 gim, prhevat nath/pothv 4 veletoče nathv radilo je nešto više od polovice 16 gim a pothvatne 8 A i B okrete radilo je 3 gim, endo 2 i stadler i veletoče u el gr.1 dok adler nitko nije radio</p> <p>od saskoka pruženi salto radili su 3 gim, a dupli grčeni 2, dupli sklonjeni nitko nije radio</p>



Na treningu se nije stigla razraditi metodika i način učenja pojedinih elemenata jer je najveći dio vremena utrošen na procjenu usvojenosti predloženih elemenata. No za utvrđivanje stupnja savladanosti predloženog programa nužno je bilo steći uvid u početno stanje na osnovu kojeg je moguće razraditi daljnju strategiju i plana rada s mladodobnim kategorijama. Rezultati su ispod očekivanih, no bar se dobila jasna slika trenutnog stanja.

Treningu je prisustvovalo 30 gimnastičara. Dvoje od njih savladali su program više od 50% (52, i 59), dvoje s nešto više od 40% i još četvero iznad 30%. Ako se uzme u obzir njihova dob/kategorija, onda proizlazi da su među spomenutom osmoricom četiri mlađa juniora i četiri kadeta. Imajući u vidu aktivnosti (treninge i natjecanja) do kraja godine, bilo bi poželjno pratiti spomenutu osmoricu.

Sukladno rezultatima i financijskim mogućnostima odredit će se glavne smjernice rada do kraja godine.

Radi racionalnijeg utroška financijskih sredstava za predstojeće aktivnosti prilažem troškove treninga MDK, Osijek 18.-20.06. 2019.

Smještaj = 5.899,89 kn

Putni nalozi: Jurašić = 1.882,00 kn
Morožin = 2.782,00 kn
Vuković = 1.556,00 kn
Jambrović = 1.244,00 kn

Miroslav Pavlović nije dostavio putni nalog i cestarine.

Ukupno PN = 7.464,00 kn
Smještaj + PN = 13.363,89 kn

Zahvaljujem osoblju Centra Sokol, naročito Kristini Kožul koja se založila oko prihvata i smještaja.

U prilogu ovog izvješća su i tablice s rezultatima provjere savladanosti elemenata.

U Karlovcu, 16. kolovoza 2019.

Izvješće dostavlja

Koordinator za rad s MDK

Ratko Vuković
