

BAZIČNE I SPECIFIČNE HRVAČKE VJEŽBE U PAROVIMA ZA RAZVOJ SNAGE I FLEKSIBILNOSTI TRUPA

mr.sc. Mario Baić¹, prof.dr.sc. Josip Marić¹, Mario Valentić²

¹Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

²Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; Hrvacki klub "Gavrilović"

Abstract

Basic and specific pair exercises for development of trunk strength and flexibility of wrestlers

Throughout their conditioning preparation, wrestlers traditionally use large number of free weight, machine, dumbbell, medicine ball, training dummies, elastic rope, pair and acrobatic exercises. Large number of pair exercises (specific) came from large number of technical and tactical wrestling elements. They are proven to be most convenient with regard to age and working conditions requirements because they unite and balance technical, tactical and conditioning preparation. Their importance lies in the fact that these exercises are inevitable part of any training session, no matter which phase of sport development is in progress. In this paper, group of authors stressed basic and specific pair exercises for development of trunk strength and flexibility

of wrestlers. Some exercises can be also useful for coaches in other sports, no regard working conditions equipment. With specific exercises, authors suggest methodical procedures in learning process to be applied first. Typical errors that may appear in training are also described. It is very important to pay attention on performance technique of specific (complex) exercises and also to partner's size and weight. Versatility of wrestling pair drills not only enriches training process, but unites and balances technical, tactical and conditioning preparation. Because of its great influence on coordination abilities, where "sensing the opponent" plays big role, this group of authors will recommend some of the exercises to coaches in other sports.

1. Uvod

Hrvanje je, s kineziološkog stajališta, vrlo složena i teška sportska aktivnost u kojoj se kretanja izvode u varijabilnim uvjetima oko svih tjelesnih osi i ravnina, te u prostoru u svim smjerovima. U hrvanju klasičnim načinom danas je poznato oko 400 elemenata tehnike i kombina-

cija u stojećem i parternom položaju, dok se u hrvanju slobodnim načinom taj broj kreće i iznad 1000 (Marić, 1985, 1990). Izvođenje svake tehnike može se taktički pripremiti na nekoliko načina, što treba omogućiti efikasnost u borbi. Sve je to iznimno zahtjevno za neuro-muskularni, kardio-vaskular-

ni i respiratorni sustav, pa traži vrlo ozbiljan pristup metodici tehničko-taktičke i kondicijske pripreme.

U metodici kondicijske pripreme hrvači tradicionalno koriste brojne vježbe sa slobodnim utezima i trenažerima, bučicama, trenažnim lutkama, medicinkama, gumama pa i najčešće korištene **vježbe u**

parovima i akrobatske vježbe (Petrov, 1977; Stipić, 1988; Rotherth i Tepper, 1988; Marić, 1990; Gable, 1999). Brojne specifične vježbe u parovima proizašle su iz obilja hrvatskih tehničko-taktičkih elemenata, a pokazale su se najpraktičnijima bez obzira na dob i materijalne uvjete rada jer u sebi ujedinjuju i uravnotežuju tehničko-taktičku i kondicijsku pripremu. O njihovoj primjenjivosti i važnosti govori činjenica da su vježbe u parovima gotovo neizostavan dio svakog hrvatskog treninga, neovisno o etapi sportaševa sportskog razvoja. Osobito osjetljivo područje u hrvanju jest kako uravnotežiti kondicijsku pripremu i tehničko-taktičku pripremu, koje bi hrvache kondicijski spremile za iznimne tehničko-taktičke zahtjeve postizanja vrhunskih sportskih dostignuća (Marić, Baić i Aračić, 2003).

U ovome radu naglašavaju se baš vježbe u parovima jer autori smatraju da se premalo pozornosti posvećuje snazi i fleksibilnosti trupa (Baić, 2003), a to onda stvara loše "temelje" za ispunjavanje tehničko-taktičkih zahtjeva u kasnijim, višim etapama sportskog razvoja (Starosta i Tracewski, 1998). Štoviše, neadekvatna snaga i fleksibilnost trupa latentno prijetе da uruše i taktičko-tehničku pripremu dovedu do stagnacije na višim razinama sportskog razvoja. Kao praktičan primjer za taj problem možemo navesti modele vrhunskih hrvata kadeta (do 17. godine), koji već u toj dobi primjenjuju iznimno učinkovite tehničko-taktičke komplekse dizanja (slika 1) i okretanja u obrani na tlu (slika 2), za što su potrebne vrlo razvijene sposobnosti snage i fleksibilnosti trupa. Nedostatno poklanjanje pažnje snazi i

fleksibilnosti trupa u etapi osnovne pripreme (od 10. do 14. godine) očitovat će se kao zaostajanje u svladavanju naprednih tehnika dizanja iz partera u etapi usmjerene specijalizirajuće pripreme (od 15. do 18. godine), što će u konačnici uzrokovati sportsku stagnaciju i stalnu latentnu opasnost za ozljedu trupa. Naravno, takvih se primjera može naći i u drugim sportovima, pa je želja autora da sportskim radnicima približe vježbe u parovima koje se mogu izvoditi **neovisno o materijalnim uvjetima rada i sporta**.



Slika 1. Srednja faza dizanja sa tla obuhvatom trupa - supleks.



Slika 2. "Pokrivanje" - obrana na tlu od okretanja obuhvatom trupa.

2. Bazične vježbe



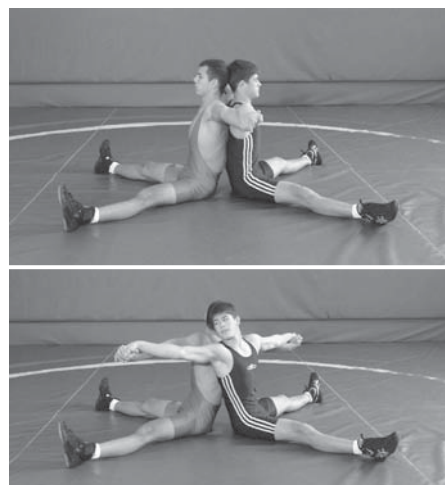
Vježba 1.

Vježbači su u raskoračnom stojećem položaju, okrenuti licem jedan prema drugome. Iz tog položaja vježbači postavljaju ruke jedan drugome na ramena i izvode pretklone trupa. Vježba služi za istezanje leđa, ramena i mišića stražnje strane natkoljenice.



Vježba 2.

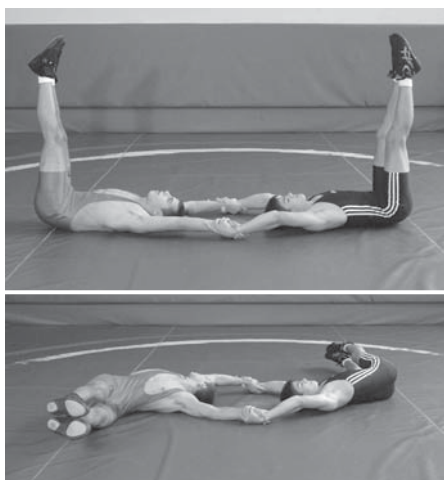
Vježbači su u raskoračnom stojećem položaju, okrenuti leđima jedan prema drugome. Iz tog položaja vježbači, ruku spojenih u uzručenju, izvode otklone trupom u lijevu i desnu stranu. Vježba služi za jačanje i istezanje bočnih mišića trupa.



Vježba 3.

Vježbači su u sjedu raznožnom, leđima naslonjeni jedan na drugoga, ruku spojenih u odručenju. Iz tog položaja vježbači izvode zasuke

trupom u lijevu i desnu stranu. Vježba služi za jačanje i istezanje mišića trupa.



Vježba 4.

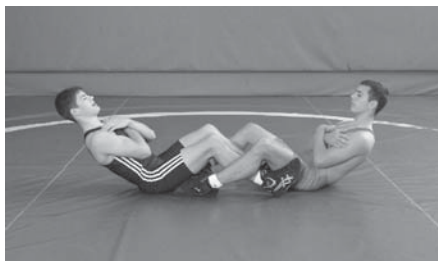
Vježbači leže na leđima, glavama okrenuti jedan prema drugome, a drže se za ruke u uzručenju. Iz tog položaja vježbači izvode prednoženja nogama, a potom i rotacije trupa u suprotne strane. Vježba služi za jačanje donjih trbušnih mišića.



Vježba 5.

Vježbač iz ležećeg položaja podiže noge do stoja na lopaticama, držeći se hvatom za suvježbače potkoljenice. Suvježbač snažno odguruje od sebe vježbačeve noge, a on ih kontrolirano spušta do poda i ponovno vraća u početnu poziciju. Vježba služi za jačanje donjih

trbušnih mišića. U varijanti vježbe noge mogu biti odgurnute u lijevu i desnu stranu.



Vježba 6.

Vježbači iz ležećeg položaja na leđima, zakvačenih nogu, istovremeno izvode podizanja trupa. Ruke su prekrížene na prsima. Vježba služi za jačanje gornjih trbušnih mišića.



Vježba 7.

Vježbač iz ležećeg položaja podiže trup dok mu suvježbač pridržava noge hvatom za gležnjeve. Vježba služi za jačanje gornjih trbušnih mišića.



Vježba 8.

Vježbač iz ležanja na boku, s rukama u uzručenju, bočno podiže trup. Suvježbač drži vježbača čvrsto hvatom za gležnjeve. Vježba služi za jačanje bočnih trbušnih mišića.



Vježba 9.

Vježbač iz ležanja na trbuhu, s rukama u uzručenju, podiže trup dok mu suvježbač pridržava noge hvatom za gležnjeve. Vježba služi za jačanje leđnih mišića.



Vježba 10.

Vježbač iz sjeda spojenog izvodi duboki pretklon trupa te hvatom ruke u uzručenju vuče suvježbača na svoja leđa. Vježba služi za pojačano istezanje vježbačevih leđnih mišića i stražnje strane natkoljenice te za istezanje suvježbačevih trbušnih mišića.



Vježba 11.

Vježbači iz sjedećeg frontalnog položaja, hvatom za ruke i spojenih stopala, naizmjenično vuku partnera u duboki pretklon. Vježba služi za pojačano istezanje leđnih mišića.



Vježba 12.

Ista vježba kao i prethodna samo ovdje suvježbač rukama gura vježbača u duboki pretklon osloncem na donji i srednji dio leđa. Vježba služi za pojačano istezanje leđnih mišića.



Vježba 13.

Iz ležanja na trbuhu s rukama u uzručenju, hvatom za gležnjeve, suvježbač podiže vježbačeve noge. Vježba služi za istezanje donjeg dijela trbušnih mišića i razvoj fleksibilnosti gornjeg dijela kralježnice. Suvježbač pri izvođenju vježbe treba paziti da postupno podiže i isteže vježbača do njegove maksimalne amplitude pokreta te da postupno vraća vježbača u početni položaj.



Vježba 14.

Iz ležanja na trbuhu s rukama u uzručenju, hvatom za zglobove šake, suvježbač podiže vježbačeve ruke. Vježba služi za istezanje gornjeg dijela trbušnih mišića i za razvoj fleksibilnosti donjeg dijela kralježnice. Pri izvođenju vježbe suvježbač treba paziti da postupno podiže i isteže vježbača do njegove maksimalne amplitude pokreta te da postupno vraća vježbača u početni položaj.

3. Specifične vježbe (kompleksnije vježbe koje zahtijevaju metodički razrađeno usvajanje)



Vježba 15.

Iz obostranog klečećeg položaja vježbač obuhvatom oko trupa podiže suvježbača. Vježba služi za jačanje mišića leđa, ruku i nogu. Vježbač pri izvođenju vježbe mora paziti da mu leđa budu ravna te da mu trup bude što bliže suvježbačevu trupu.



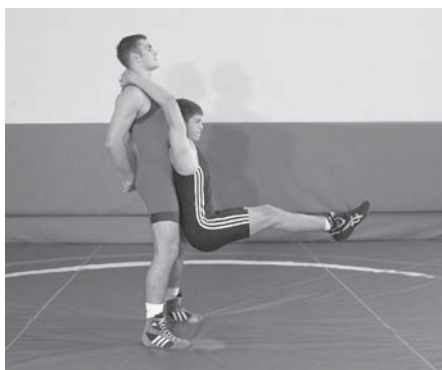
Vježba 16.

Iz stoja na rukama suvježbač s nogama na vježbačevim ramenima prelazi u stojeći stav, dok ga vježbač podiže vukući ga za noge i podižući ga kukom. Vježba služi za jačanje i vježbačevih i suvježbačevih trbušnih mišića. Vježbač pri izvođenju vježbe mora paziti da mu kuk bude ispod suvježbačeva kuka.



Vježba 17.

Vježbač obuhvati suvježbača za natkoljenice, nakon što se suvježbač spustio u most ispred njega i obuhvatio ga oko trupa. Iz tog položaja vježbač, ravnih leđa, podiže i uvinućem preko ramena prebacuje suvježbača koji se u padu dočekuje na noge. Vježbači se prebacuju naizmjenično. Pri izvođenju vježbe vježbač mora paziti da suvježbača uhvati za natkoljenice (nikako ne za srednji ili gornji dio leđa) te da podizanje izvodi ravnih leđa. Vježba služi za jačanje mišića leđa i ruku.



Vježba 18.

Obuhvatom suvježbačeva vrata, s nogama u prednoženju, vježbač nastoji što duže održati taj višeci položaj. Vježba služi za jačanje vježbačevih trbušnih mišića, te suvježbačevih leđnih i vratnih mišića. Suvježbač pri izvođenju vježbe mora paziti da leđa drži ravno te da radi u paru s lakšim vježbačem.



Vježba 19.

Iz sjedećeg položaja na leđima suvježbača, koji se nalazi u visokom parternom položaju, vježbač zakvači noge za njegove natkoljenice i podiže trup. Vježba služi za jačanje vježbačevih trbušnih mišića te mišića vrata, ruku i ramenog pojasa suvježbača. Vježbač pri izvođenju vježbe mora paziti da sjed-

ne na gornji dio suvježbačevih leđa ili na vrat, a suvježbač da su mu ruke potpuno opružene u laktovima.



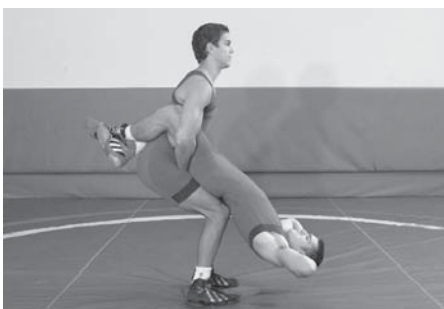
Vježba 20.

Hvatom ruke i noge vježbač podiže suvježbača na svoja ramena i izvodi zasuke trupom. Tijekom podizanja suvježbača i u izvođenju vježbe, vježbač mora paziti da mu leđa budu potpuno ravno, a suvježbač da se rukom upire o lumbalni dio vježbača. Vježba služi za jačanje mišića leđa i nogu.



Vježba 21.

Vježbač izvodi ulazak pretklo-
nom u trup suvježbača i, obuhva-
tom oko njegove natkoljenice, podi-
že ga u vis. Vježba služi za jačanje
mišića leđa i nogu. Vježbač pri izvo-
đenju vježbe mora paziti da suvjež-
bača podiže i spušta ravno leđa.



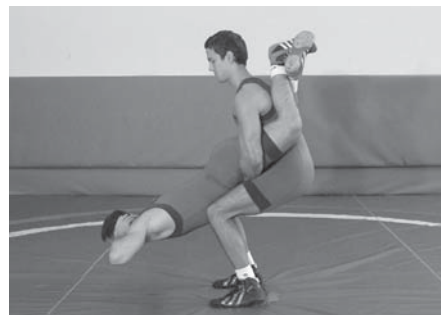
Vježba 22.

Vježbač skoči suvježbaču u
“krilo” i zakvači se nogama iza nje-
govih leđa, a suvježbač ga obuhvati
oko natkoljenica. Vježbač iz tog po-
ložaja podiže trup, a suvježbač
maksimalni izdržaj. Vježba služi za
jačanje vježbačevih trbušnih mišića
te mišića leđa, ruku i nogu suvjež-
bača. Suvježbač pri izvođenju vjež-
be mora paziti da leđa drži ravno
cijelo vrijeme.



Vježba 23.

Iz čučućeg položaja sa suvjež-
bačem na ramenima vježbač, dr-
žeći ruke na leđima, podiže suv-
ježbača. Suvježbač se pridržava za
švedske ljestve, zid ili sl. Vježba
služi za jačanje mišića leđa, vrata i
nogu. Vježbač pri izvođenju vježbe
mora paziti da leđa drži ravno.



Vježba 24.

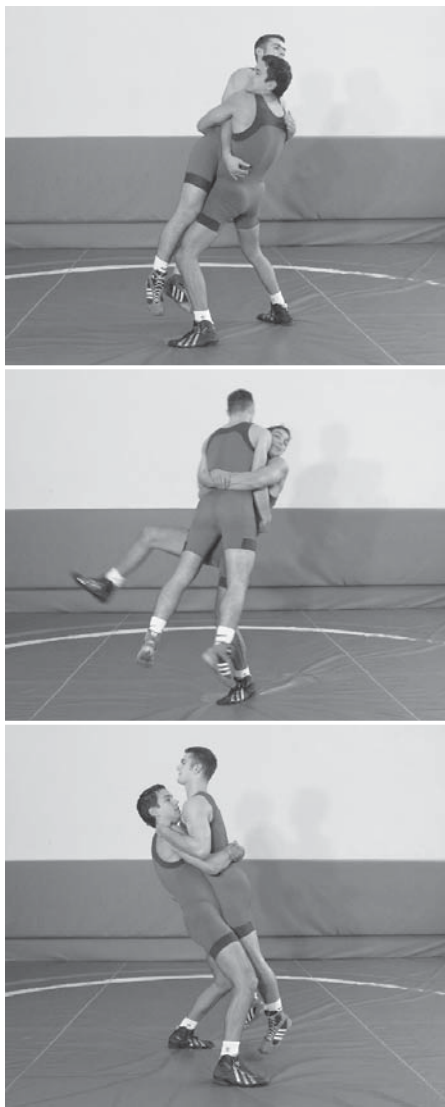
Suvježbač stoji iza i između
vježbačevih nogu te mu obuhvaća
natkoljenice. Vježbač iz tog položaja
izvodi zaklone trupom, a suvježbač
maksimalni izdržaj. Vježba služi za
jačanje vježbačevih leđnih mišića
te mišića leđa, ruku i nogu suvjež-
bača. Suvježbač pri izvođenju vjež-
be mora paziti da leđa drži ravno
cijelo vrijeme.



Vježba 25.

Vježbač stoji iza i između suv-
ježbačevih nogu te mu obuhvaća
natkoljenice. Podiže suvježbača,
koji zauzima položaj maksimalnog

zaklona trupa s rukama u uzručenju. Tako se kreće prema naprijed. Vježba služi za jačanje mišića leđa i ruku vježbača te suvježbačevih leđnih mišića. Vježbač pri izvođenju vježbe mora paziti da u kretanju leđa drži ravno.



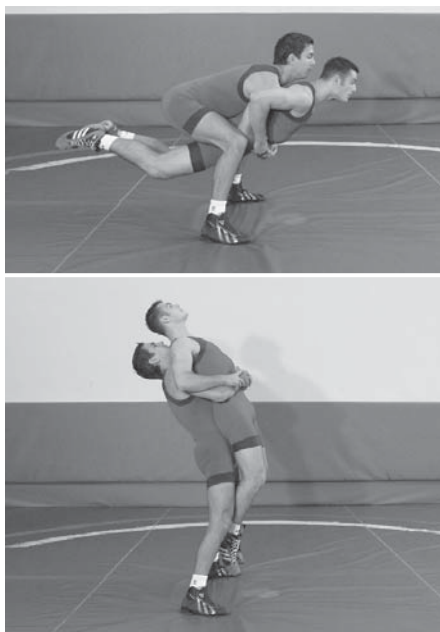
Vježba 26.

Obuhvatom trupa vježbač podigne suvježbača i u kretanju naprijed izvodi rotacije oko svoje uzdužne osi. Vježba služi za jačanje mišića leđa i ruku vježbača. Vježbač mora paziti da u kretanju leđa drži ravno.



Vježba 27.

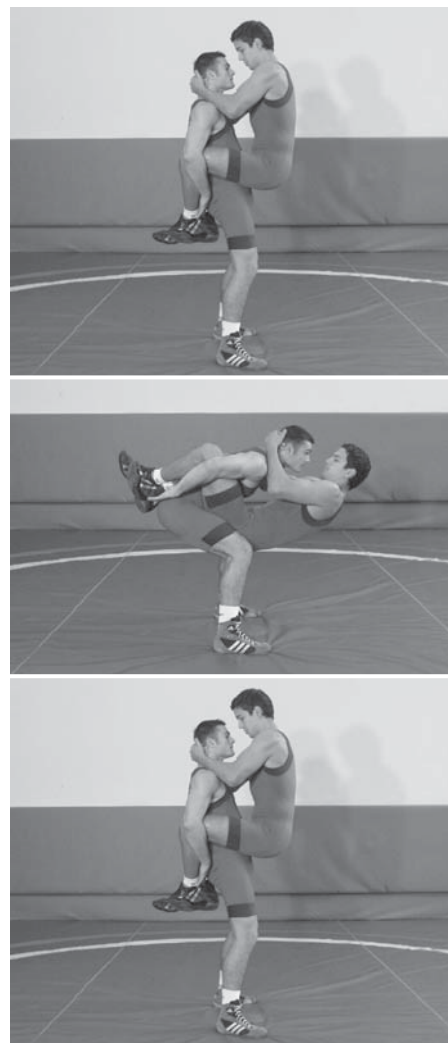
Obrnutim obuhvatom trupa s leđa (rebur) vježbač podiže suvježbača iz partera te se tako kreće unatrag. Vježba služi za jačanje mišića leđa i ruku vježbača. Vježbač mora paziti na ravna leđa pri dizanju i nošenju suvježbača, a suvježbač da je leđima okrenut vježbaču i postavljen pruženo i dijagonalno.



Vježba 28.

U širem raskoračnom stavu vježbač obuhvati partnera za trup s leđa i izvodi pretklone trupom provlačeći partnera između nogu. Vježba služi za jačanje mišića leđa

i ruku vježbača. Suvježbač pri izvođenju vježbe mora paziti da se maksimalno uvine i čvrsto primi za vježbačeve ruke, a vježbač da leđa drži ravno.



Vježba 29.

Suvježbač vježbaču skoči u krilo i zakvači se nogama iza njegovih leđa, a rukama oko njegova vrata. Vježbač iz tog položaja, s rukama na leđima, izvodi pretklone i zaklone trupom. Vježba služi za jačanje mišića leđa i vrata vježbača. Vježbač pri izvođenju vježbe mora paziti da leđa i vrat drži ravno.



Vježba 30.

Hvatom ruke i noge vježbač podiže suvježbača na ramena i izvodi pretklone trupom. Vježba služi za jačanje mišića leđa i vrata vježbača. Vježbač pri izvođenju vježbe mora paziti da leđa drži ravno, a suvježbač da se rukom upire o lumбалni dio vježbačevih leđa.



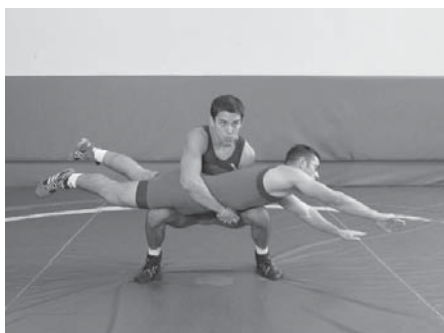
Vježba 31.

Obrnutim obuhvatom trupa s leđa (rebur) vježbač podiže suvježbača iz partera visoko na prsa, spušta se u sjed i izvodi kolut natrag preko ramena. Vježba služi za jačanje leđnih mišića. Vježbač pri podizanju suvježbača mora paziti da leđa drži ravno.



Vježba 32.

Obrnutim obuhvatom trupa s leđa (rebur) vježbač podiže suvježbača iz partera i, spuštajući se u duboki čučanj, postavlja ga na svoje natkoljenice. Nakon toga podiže ga i rotira oko njegove središnje osi te ga ponovno postavlja u duboki čučanj na svoje natkoljenice. Vježba služi za jačanje mišića leđa, nogu i ruku. Vježbač pri izvođenju vježbe mora paziti da leđa drži ravno i da se svaki put spusti u duboki čučanj, a suvježbač da vježbaču asistira pri samoj rotaciji u zraku.



Vježba 33.

Obuhvatom trupa s leđa vježbač podiže suvježbača iz partera i, spuštajući se u duboki čučanj, postavlja ga na svoje natkoljenice. Nakon toga podiže ga i rotira oko njegove središnje osi te ga ponovno postavlja u duboki čučanj na svoje natkoljenice. Vježba služi za jačanje mišića leđa, nogu i ruku. Vježbač pri izvođenju vježbe mora paziti da leđa drži ravno i da se svaki put spusti u duboki čučanj, a suvježbač da asistira vježbaču pri samoj rotaciji u zraku.



Vježba 34.

Obuhvatom trupa s leđa vježbač podiže suvježbača iz partera postavljajući podlakticu na natkoljenicu te na taj način rasterećuje leđa. U položaju uspostavljene ravnoteže, gdje je ruka postavljena na natkoljenicu, vježbač u par zakora nogom na koju se ne oslanja zaobilazi suvježbačevu nogu te ga podiže visoko na prsa. Vježba služi za jačanje mišića leđa nogu i ruku. Vježbač pri podizanju suvježbača mora paziti da podlakticu postavi na natkoljenicu, kako bi rasteretio mišić leđa, te da kod dizanja leđa drži ravno.



Vježba 35.

Obuhvatom trupa s leđa vježbač podiže suvježbača iz partera postavljajući podlakticu na natkoljenicu te na taj način rasterećuje leđa. Suvježbač izvodi maksimalnu ekstenziju leđa gurajući dlanom o vježbačevu podlakticu i okreće se kukom, ramenima i glavom prema vježbaču. Vježba služi za jačanje mišića leđa, nogu i ruku vježbača te suvježbačevih leđnih mišića. Vježbač pri podizanju suvježbača mora paziti da podlakticu postavi na natkoljenicu kako bi rasteretio leđne mišiće te da leđa drži ravno.

4. Zaključak

Autori su u ovome radu prikazali bazične i specifične vježbe u paru za podizanje snage i fleksibilnosti trupa hrvata. Jedan dio tih vježbi može biti vrlo koristan i trenerima drugih sportova, neovisno o materijalnim uvjetima u kojima rade. Naravno, svi treneri moraju znati da specifične (kompleksnije) hrvatske vježbe zahtijevaju ponajprije usvajanje tehnike izvođenja tih vježbi (slično kao kod učenja tehnika dizanja utega). Nedostatno usvojena tehnika vježbe ili, još gore, neadekvatna težina partnera s kojim se izvodi vježba snage, ne samo da negativno utječe na neke druge osobine i sposobnosti, već

može biti i opasna po vježbačevo zdravlje.

Stoga je pri usvajanju tehnike izvođenja kompleksnih vježbi potrebno pridržavati se određenih metodičkih uputa: primjerice, rad od lakšega prema težem partneru, rad na strunjači ili u vodi do koljena, rad uz pridržavanje (čuvanje) trenera ili suvježbača. U početnoj fazi primjene (učenja) takvih kompleksnih vježbi, one će uglavnom utjecati samo na usavršavanje tehnike (koordinacije) izvođenja tih vježbi. Nakon svladavanja vježbi i nakon određenog perioda primjene, njihov utjecaj na koordinaciju bit će sve manji, a sve će biti veći utjecaj na snagu ili fleksibilnost. U fazi praktične primjene, kompleksne vježbe služit će ujedinjavanju i uravnoteživanju tehničko-taktičke i kondicijske pripreme.

Za kraj, želimo istaknuti da rvanje snažno utječe na koordinacijske sposobnosti, gdje vrlo važno

mjesto zauzima "osjećaj za protivnika". Zbog toga će autori, ali i mnogi vrhunski treneri drugih sportova (Š. Sasahara za judo i sambo, K. F. Gradopolov, A. Fesenko i T. Andreev za boks, L. Frank i S. Karpal za ragbi, K. Laki za vaterpolo, D. Petravić za nogomet) preporučiti hrvanje i njegove vježbe kao dopunski sport koji se može provoditi neovisno o uvjetima rada.

5. Literatura

1. Baić, M. (2003). Razlike u razini izabranih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti kod poljskih i hrvatskih kadeta hrvača klasičnim načinom. (Magistarski rad) Zagreb: Kineziološki fakultet.
2. Gable, D. (1999). Coaching wrestling successfully. Champaign, IL.: Human Kinetics.
3. Marić, J. (1985). Rvanje klasičnim načinom. Zagreb: Sportska tribina.
4. Marić, J., M. Baić, M. Aračić (2003). Kondicijska priprema hrvača. U: D. Milanović i I. Jukić (ur.), Zbornik

radova Međunarodnog znanstveno – stručnog skupa "Kondicijska priprema sportaša", Zagrebački vele-sajam, 21.-22. veljače 2003. (str. 339-346). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

5. Marić, J. (1990). Rvanje slobodnim načinom. Zagreb: Sportska tribina.
6. Petravić, D. (2002). Primjena hrvatskih elemenata u treningu nogometaša. (Diplomski rad) Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
7. Petrov, R. (1977). Svobodna i klasičeska borba. Sofija: Medicina i fizkultura.
8. Rothert, H. & Tepper, W. (1988). Handbuch von Grundtechniken für das Kinderringen. Lausanne: FILA.
9. Stipić, B. (1988). Bazična i specifična priprema hrvača mlađih dobnih kategorija. (Diplomski rad) Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
10. Starosta, W. & J. Tracewski (1998). An objective method of assessing the level of motor abilities in advanced wrestlers. In International Scientific Conference "Movement Coordination in Team Sport Games and Martial Arts". Warsaw: Academy of Physical Education. Biala Podlaska. (pp. 249-254).



UKTH

i
Redakcija časopisa Kondicijski trening
želi vam uspješnu 2005. godinu!