

SPECIFIČNE HRVAČKE IGRE MLADIH HRVAČA

Kosta Kostanjević¹, Čedomir Cvetković¹, Mario Baić², Tomislav Pisačić¹, Kristijan Slačanac¹

¹Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

²Hrvački klub Metalac

UVOD

Igre u hrvanju vrlo su važan sadržaj trenažnog procesa i njima se dominantno razvijaju ona antropološka obilježja koja su hrvačima nužna za uspjeh u borbama. Kod najmlađih hrvača prevladaju elementarne i štafetne igre te jednostavniji oblici borenja. Takve igre imaju za cilj širenje socijalnih veza unutar grupe, razvoj bazičnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te postupno uvođenje mladih sportaša u hrvačku borbu. Kod starijih hrvača sve važnije mjesto zauzimaju modificirane sportske igre, specifične hrvačke igre i složeniji oblici borenja. Takve igre imaju za cilj razvoj specifičnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, te borbenosti (Ramić, 2004).

Cilj je ovoga rada opisati za nas nove specifične hrvačke igre, koje su treneri upoznali na hrvačkim kampovima diljem Europe.

Specifičnim hrvačkim igrama utječe se na niz specifičnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, ali i na ustrajnost, samopouzdanje, borbenost, hrabrost, snalaženje u nepredviđenoj situaciji, privikavanje na pobjedu i poraz itd. Također se razvija vedro raspoloženje na treningu, što olakšava svladavanje velikih trenažnih opterećenja koja obično slijede nakon igara.

SPECIFIČNE HRVAČKE IGRE

ČETVERONOŽNI NOGOMET

Igra se odvija na strunjači. Na njezinim krajevima postavljeni su jasno označeni golovi. Hrvači se podijele u dvije ekipe podjednakih motoričkih znanja i sposobnosti. Svaku ekipu potrebno je jasno označiti, npr. jedni su u hrvačkim dresovima, a drugi u majicama. Hrvači se mogu kretati po strunjači isključivo u položaju upora stražnjeg. Igra se loptom. Ona može biti manjih i većih dimenzija. Ukoliko igra veći broj igrača, može se povećati intenzitet igre ubacivanjem dodatnih lopti u igru. Cilj je igre zabiti gol krećući se po strunjači i dodavajući

loptu suigračima isključivo u uporu stražnjem (slika 1). Nije dozvoljeno podizanje iz upora stražnjeg, kolutanje ni udaranje i hvatanje lopte rukama.

Vježba služi za razvijanje maksimalne i statičke snage ruku i trupa, osobito mišića opružaca podlaktice, ali i za razvoj opće koordinacije. Te mišićne skupine i ta vrsta koordinacije posebno su bitni kod obrane od okretanja obuhvatom trupa te ostalih tehnika hrvanja u parternom položaju.



Slika 1. Četveronožni nogomet

RUKOMET NA KOLJENIMA

Igra se odvija na strunjači, na čijim su krajevima postavljeni jasno označeni golovi. I ovdje se hrvači podijele u dvije ekipe podjednakih motoričkih znanja i sposobnosti, a svaka se jasno označi. U ovoj se igri hrvači mogu kretati po strunjači isključivo u klečećem položaju. Igra se loptom (manjih ili većih dimenzija). Ukoliko igra veći broj igrača, može se povećati intenzitet igre ubacivanjem dodatnih lopti. Cilj je zabiti gol krećući se po strunjači i dodavajući loptu suigračima isključivo u klečećem položaju (slika 2). Ne smiju se dizati koljena, kolutati niti napadati sa dva i više igrača protivničkog igrača koji vodi loptu. Igram utječemo na razvoj opće koordinacije i brzine.



Slika 2. Rukomet na koljenima

MAĐARICA

Igra se na strunjači. Jedan ili više hrvača u klečećem su položaju i oni su lovci (slika 3). Ostali hrvači bježe po strunjači od lovaca. Cilj igre je da lovci što prije ulove sve hrvače koji bježe po strunjači. Svaki ulovljeni hrvač prelazi u klečeći položaj te postaje lovac. Hrvač koji jedini ostane neulovljen pobjednik je. Kod mlađih dobnih skupina dovoljno je da lovac hrvača koji bježi dotakne ispod koljena, a kod starijih valja hrvača i oboriti na strunjaču. Hrvači koji hvataju ne smiju se podizati s koljena, kolutati, niti udarati hrvače koji bježe. Hrvačima koji bježe dopušteno je vući lovce za noge gurati ih i na druge načine ometati u lovu na ostale hrvače. Igrom utječemo na razvoj snage, brzine, koordinacije i izdržljivosti. U igri dolaze do izražaja elementi slobodnog načina hrvanja, kako napada, tako i obrane.



Slika 3. Mađarica

HVATALICA S HRVAČEM NA LEĐIMA

Igra se na strunjači. Hrvači se podijele u parove približno iste tjelesne težine i podjednake motoričkih sposobnosti. Jedan hrvač nosi, a drugi na

njegovim leđima visi s glavom prema dolje i držeći se rukama oko partnerova struka (slika 4). Jedan par lovi, a ostali bježe. Na doticaj ruke, ulogu lovca preuzima ulovljeni par. Tijekom igre zamjenjuju se u paru hrvač koji nosi i onaj koji visi. Zamjena se izvodi brzo, a pazi pri tom da ne bude ulovljen. Hrvači koji u igri nose, nalaze se većinom u osnovnom borbenom položaju te tako razvijaju specifičnu snagu, koordinaciju, ravnotežu, agilnost i izdržljivost toga tipa. Hrvači koji vise, držeći se rukama oko struka, razvijaju statičku snagu ruku i jačaju stisak, što je preduvjet za uspješno izvođenje nekih hrvačkih tehnika, npr. okretanja obuhvatom trupa, prevrtanja obuhvatom ruku, rebara, stražnjeg pojasa, prednjeg pojasa itd.



Slika 4. Hvatalica s hrvačem na leđima

PUZEĆI HRVAČI

Jedan hrvač je na sredini strunjače u visokom parternom položaju, a svi ostali su na jednom kraju strunjače u niskom parternom položaju. Hrvači puzeći (kao kod obrane u parteru) prelaze s jednog kraja strunjače na drugi, nastojeći se pritom obraniti od hrvača na sredini strunjače (slika 5). Cilj je hrvača u sredini okrenuti jednog puzećeg hrvača na leđa prije nego li prvi puzeći hrvač dotakne drugi kraj strunjače. Nakon što prvi puzeći hrvač dotakne kraj strunjače, svi ostali puzači mogu neometano prijeći na istu stranu i igra se ponavlja. Okrenuti hrvači ostaju na sredini i pokušavaju okrenuti ostale. Hrvači koji okreću mogu udružiti snage. Pobjednik je hrvač koji jedini ostane neokrenut. Hrvačima na sredini strunjače nije dopušteno podizanje iz visokog parternog položaja te udaranje hrvača koji puze. Puzeći hrvači ne smiju se podizati iz niskog parternog položaja. Hrvači za vrijeme igre izvode tehnike napada i obrane u parternom položaju. Vježbom utječemo na razvoj specifične maksimalne i eksplozivne snage, koordinacije i brzine.



Slika 5. Puzeći hrvači

HVATANJE KONJANIKA

Igra se na strunjači. Hrvači se podijele u parove približno iste tjelesne težine i motoričkih sposobnosti. Jedan hrvač nosi drugoga na leđima, čvrsto ga držeći za natkoljenice (slika 6). Jedan par lovi, a ostali bježe. Na doticaj ruke, ulogu lovca preuzima ulovljeni par. Tijekom igre unutar para zamjenjuju se u paru hrvač koji nosi i onaj koji je na leđima. Zamjena se izvodi brzo, a pazeći pri tom da ne bude ulovljen. Hrvači koji u igri nose nalaze se većinom u osnovnom borbenom položaju te tako razvijaju specifičnu snagu, koordinaciju, ravnotežu, agilnost i izdržljivost toga tipa.



Slika 6. Hvatanje konjanika

ZAKLJUČAK

Opisom novih specifičnih hrvačkih igara obogaćuje se fond specifičnih hrvačkih igara koje se danas primjenjuju u hrvatskim hrvačkim klubovima. Navedene igre posebno dobro utječu na niz specifičnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, te vrlo dobro zamjenjuju ili dopunjuju mnoge za mlađu dob manje zanimljive sadržaje. Navedene igre specifične su za hrvanje, ali se vrlo dobro mogu iskoristiti i u ostalim borilačkim sportovima čiji se treninzi održavaju na strunjačama, a neke od igara mogu, uz manje modifikacije, primjenjivati i ostali sportovi.

LITERATURA

1. Marić, J. (1985). Rvanje klasičnim načinom. Zagreb: Sportska tribina.
2. Marić, J. (1990). Rvanje slobodnim načinom. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
3. Milanović, D. (1997). Priručnik za sportske trenere. 2. izd. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
4. Bompá, T. O. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike. Zagreb: Gopal.
5. Findak, V. (1990). Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi. Zagreb: Školska knjiga.
6. Ramić, E. (2004). Borilačke elementarne igre u metodici obučavanja tehnike juda. (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet.
7. Petrov, R. (1977). Svobodna i klasičeska borba. Sofija: Medicina i fizkultura.