

*Josip Marić  
Matija Aračić  
Mario Baić  
Goran Plavec*

## **JEDAN OD MODELA GLOBALNOG PLANA I PROGRAMA IZ HRVANJA**

### **1. UVOD**

Visoki i najviši rezultati u hrvanju mogu se postići pod uvjetima programiranog trenažnog procesa u sportskim školama s djecom i mladeži koja su selekcionirana za vrhunski sport. Detaljnu razradu naših planova i programa hrvačkih sportskih škola dao je Marić., J. u više svojih radova ( 1986., 1988. i 1999.). Osnovu rada danas čine planovi i programi koji su detaljno opisani u radu “Sportske škole – hrvanje”., u kojem ih autor dijeli na sportske škole I., II. i III. stupnja. Ti programi znanstveno su utemeljeni, a što je najvažnije potvrdili su se i u sportskoj praksi osvajanjem svjetskih i europskih medalja sa sportašima koji su te programe provodili u svojim sportskim školama, te u ljetnoj hrvačkoj školi na Badiji. Danas kada se otvara sve veći broj hrvačkih sportskih škola, te pošto je ponovno otvorena ljetna škola (sada u Dugoj Uvali), potreba je autora da prikažu jedan model globalnog plana i programa za II. stupanj hrvačke škole koji je u nešto modificiranijem obliku činio osnovu rada sa hrvačima HK “Metalac” koji su bili ekipni prvaci Hrvatske u uzrastu mlađih dječaka 2000. godine..

### **2. MODEL GLOBALNOG PLANA I PROGRAMA II. STUPNJA HRVAČKE ŠKOLE**

Ovaj model plana i programa predviđen je za učenike petih razreda koji su ili prošli kroz tzv. univerzalnu hrvačku sportsku školu I. stupnja, ili su selekcionirani za hrvački sport. Naime, odstupanje od navedenog onemogućuje ispunjavanje ciljeva i zadataka ovog, a i sljedećih planova i programa hrvačke sportske škole.

TJEDNI BROJ TRENINGA 3 x 1 trening = 3 treninga

TRAJANJE TRENINGA 1 trening = 90 min

UKUPNI BROJ TRENAŽNIH CJELINA = 9

UKUPAN BROJ TRENAŽNIH TEMA = 23 tehnika + 35 protuzahvata i obrana + 6 taktičkih priprema = 64 trenažne teme

GODIŠNJI BROJ TRENINGA 35 tjedana x 3 treninga = 105 treninga (+ ljetna škola)

GODIŠNJI BROJ NATJECANJA = 2-3 natjecanja

UKUPAN BROJ FREKVENCIJA = 443 (10 treninga x 3 t. teme=30, 55 treninga x 4 t. teme=220, 35 treninga x 5 t. tema=175, 3 trening x 6 t. tema= 18)

UKUPAN BROJ FREKVENCIJA TRENAŽNIH TEMA: 353

UKUPAN BROJ FREKVENCIJA ZA HOMOGENIZIRANE SKUPINE: 90

Tabela 1. Prikaz trenažnih tema po trenažnim cjelinama, sa pripadajućim frekvencijama u toku godišnjeg ciklusa treninga

Redni broj	TRENAŽNE TEME - STOJEĆI POLOŽAJ -	Frekvencija
<b>I. TRENAŽNA CJELINA: Dovodenja u parter</b>		
<b>1.</b>	<b>Dolazak na leđa preko ruke</b>	<b>11</b>
1.1	<i>odbrana – privlačenje zahvaćene ruke i odupiranje o prsa protivnika</i>	5
1.2	<i>protuzahvat - dovođenje preko ruke (prestizanje)</i>	3
1.3	<i>taktičkom pripremom – okivljanje protivnikovih ruku</i>	3
<b>2.</b>	<b>Dolazak na leđa ispod ruke</b>	<b>9</b>
2.1	<i>protuzahvat – bočno bacanje obuhvatom ruke</i>	4
2.2	<i>taktičkom pripremom – izbacivanja iz ravnoteže u stranu</i>	3
<b>3.</b>	<b>Dovođenje obuhvatom glave i ruke odozgo</b>	<b>10</b>
3.2	<i>protuzahvat – ramensko bacanje hvatom istoimene noge i ruke “mlin”(SLOBODNI STIL)</i>	4
<b>II. TRENAŽNA CJELINA: Obaranja</b>		
<b>4.</b>	<b>Obaranje hvatom ruke i trupa</b>	<b>13</b>
4.1	<i>odbrana – zakorak</i>	2
4.2	<i>protuzahvat – ramensko bacanje hvatom ruke i klekom na koljeno</i>	4
<b>5.</b>	<b>Sukanjem obuhvatom glave i ruke</b>	<b>9</b>
5.1	<i>taktičkom pripremom – kombinacijom na dvoručni salto</i>	3
<b>6.</b>	<b>Obaranje hvatom za obje noge (SLOBODNI STIL)</b>	<b>10</b>
6.1	<i>odbrana – odmicanje nogu i obuhvat glave i ruke odozgo</i>	6
6.2	<i>protuzahvat – dovođenje obuhvatom glave i ruke odozgo</i>	2
<b>III. TRENAŽNA CJELINA: Bočna bacanja</b>		
<b>7.</b>	<b>Hvat glave i ruke kroz klek na desno koljeno</b>	<b>8</b>
7.1	<i>odbrana – istovremeni okret</i>	4
7.2	<i>protuzahvat – obaranje</i>	3
<b>8.</b>	<b>Hvat glave i ruke bočno</b>	<b>15</b>
8.1	<i>odbrana – počučanj i zaklon trupa</i>	6
8.2	<i>protuzahvat – presavijanje obuhvatom ruke i trupa straga</i>	4
<b>IV. TRENAŽNA CJELINA: Ramenska bacanja</b>		
<b>9.</b>	<b>Hvatom ruke i klekom na koljeno</b>	<b>15</b>
9.1	<i>odbrana - prekoračivanje</i>	6
9.2	<i>protuzahvat - prevrtanje obuhvatom ruku</i>	4
<b>10.</b>	<b>Hvatom istoimene noge i ruke “mlin” (SLOBODNI STIL)</b>	<b>10</b>
10.1	<i>odbrana – odmicanje nogu i obuhvat glave i ruke odozgo</i>	4
<b>V. TRENAŽNA CJELINA: Presavijanja</b>		
<b>11.</b>	<b>Presavijanje u stranu obuhvatom ruke i trupa</b>	<b>10</b>
11.1	<i>odbrana - zakorak sa opiranjem ruke o kuk</i>	3
11.2	<i>protuzahvat - ramensko bacanje hvatom ruke i klekom na koljeno</i>	2
11.3	<i>taktičkom pripremom – kombinacijom na dolazak na leđa preko ruke</i>	2
<b>VI. TRENAŽNA CJELINA: Bacanja uvinućem</b>		
<b>12.</b>	<b>Dvoručni salto</b>	<b>9</b>
12.1	<i>odbrana – spajanje koljena</i>	4
12.2	<i>protuzahvat – obaranje obuhvatom trupa</i>	2
<b>- PARTERNI POLOŽAJ -</b>		
<b>VII. TRENAŽNA CJELINA: Prevrtanja</b>		
<b>13.</b>	<b>Prevrtanje obuhvatom ruku</b>	<b>9</b>
13.1	<i>odbrana - odručenje</i>	3
13.2	<i>protuzahvat - prevlačenje unazad hvatom raznoimene ruke</i>	5
<b>14.</b>	<b>Ključ na vratu naprijed</b>	<b>8</b>
14.1	<i>protuzahvat - prevlačenje unazad hvatom istoimene ruke</i>	3
14.2	<i>taktičkom pripremom – kombinacijom na prevrtanje obuhvatom ruku</i>	2
<b>15.</b>	<b>Ključ unazad hvatom za čelo</b>	<b>5</b>
15.1	<i>protuzahvat - obaranje hvatom trupa i ruke na vratu</i>	2
<b>16.</b>	<b>Dizanje ruke kvačenjem</b>	<b>10</b>
16.1	<i>odbrana – odupiranje vanjskom nogom i guranje kukom</i>	3
16.2	<i>protuzahvat – dovođenje u parter preko ruke</i>	3
<b>17.</b>	<b>Prevrtanje križanjem nogu “iranski križ” (SLOBODNI STIL)</b>	<b>10</b>
17.1	<i>odbrana – zauzimanje obrambene pozicije sjedeći na stopalima</i>	3
<b>18.</b>	<b>Unutarnji polunelson</b>	<b>10</b>
18.1	<i>odbrana - podizanje glave i dizanje u stojeći položaj</i>	3
18.2	<i>protuzahvat - bacanje preko leđa hvatom istoimene ruke – “cvik”</i>	2

<b>19.</b>	<b>Obratnim obuhvatom vanjske natkoljenice (SLOBODNI STIL)</b>	<b>8</b>
19.1	obrana – priljublivanje nogu i sjedanje na napadnutu nogu	3
19.2	taktičkom pripremom – kombinacijom na unutarnji polunelson	2
VIII. TRENAŽNA CJELINA: Okretanja obuhvatom ruke i trupa		
<b>20.</b>	<b>Okretanje obuhvatom ruke i trupa</b>	<b>11</b>
20.1	obrana - odupiranje unutarnjom nogom i rukom (kretanje)	4
20.2	protuzahvat - prevlačenje preko leđa hvatom nadkaktice – “cvik”	2
IX. Trenažna cjelina: Hvatovi držanja i rušenja mostova		
<b>21.</b>	<b>Držanje i rušenje mosta hvatom ruke i glave bočno</b>	<b>5</b>
21.1	izvlačenje - dizanje mosta sa okretom od protivnika	4
21.2	izvlačenje - okretanjem na prsa	5
<b>22.</b>	<b>Držanje i rušenje mosta hvatom ruke i trupa sa strane</b>	<b>4</b>
22.1	izvlačenje - dizanje mosta sa okretom od protivnika	3
<b>23.</b>	<b>Držanje i rušenje mosta hvatom ruke i glave sprijeda</b>	<b>5</b>
23.1	protuzahvat - prevrtanje obuhvatom trupa sprijeda	4

Na temelju prikaza trenažnih tema po pojedinim trenažnim cjelinama odmah je zamjetan njihov relativno velik broj, a mali broj ponavljanja (frekvencija) tijekom godišnjeg ciklusa treninga. Međutim, stvarni broj ponavljanja pojedinih trenažnih tema u godišnjem ciklusu treninga znatno je veći. Npr. ramensko bacanje hvatom ruke i klekom na koljeno kao zasebna tema ponavlja se 15 puta, kao protuzahvat kod dvije teme još 6 puta, a dijelom se ponavlja i kod učenja obrane i protuzahvata 10 puta. Ukoliko se samo u glavnom “A” dijelu treninga ta tema, kada je predviđena, ponovi 10 puta dolazimo do broja od 310 ponavljanja u toku godišnjeg ciklusa treninga. Naravno tu trebamo pridodati i usavršavanje tema kroz borbu u glavnom “B” dijelu treninga, te na ljetnim školama. Što se tiče utjecaja na motoričke i funkcionalne sposobnosti on se postizao radom u:

- pripremnom dijelu treninga (traje i do 35 min gdje se koriste opće i specifične pripremne vježbe, vježbe mosta, vježbe istežanja te parterna gimnastika – “akrobatika”);
- homogeniziranim skupinama na 90 treninga tijekom godišnjeg ciklusa treninga.

### 3. ZAKLJUČAK

Predloženi model napravljen je za učenike petih razreda koji kreću u II. stupanj univerzalne hrvačke škole, a prošli su kroz tzv. univerzalnu hrvačku sportsku školu I. stupnja, ili su selekcionirani za hrvački sport. Sličan model globalnog plana i programa činio je osnovu rada s hrvačima HK “Metalac” koji su bili ekipni prvaci Hrvatske u svome uzrastu (2000.). Naravno, prikazani model nije nezamjenjiv, ali može poslužiti kao polazna točka u razumijevanju planiranja i programiranja, a na temelju toga i pisanja još kvalitetnijih planova i programa.

### 4. LITERATURA

1. Baić, M. (1999). Jedan od modela planiranja i programiranja treninga hrvača. (Diplomski rad) Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
2. Findak, V. (1997). Programiranje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Školske novine, Zagreb.
3. Marić, J. (1985). Rvanje klasičnim načinom. Sportska tribina, Zagreb.
4. Marić, J. i sur. (1986). Sportske škole (Model 6.). (Elaborat), Zagreb: RSIZ fizičke kulture SRH.
5. Marić, J. (1988). Rvanje slobodnim načinom - program za dječje škole hrvanja.
6. Marić, J. (1999). Posebni programi – hrvanje. Prosvjetni vjesnik, 1 (7): 29-30. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.

7. Petrov, R. (1977). Principles of free – style wrestling for children and adolescents. Federation of Spain wrestling, Santa Marta.
8. Sekulić, V. (1983). Plan i program škole rvanja grčko - rimskim stilom. (Diplomski rad) Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.