

*Mario Baić*  
*Čedomir Cvetković*  
*Kosta Kostanjević*

## **PRIMJENA PARALELNO-IZMJENIČNOG OBLIKA RADA U TRENINGU HRVAČA**

### **1. UVOD**

Posebnost primjene paralelno-izmjeničnog oblika rada u treningu hrvača je u tome što se on primjenjuje najčešće u formi rada u parovima, što je specifično za hrvački sport. Samim tim taj metodički organizacijski oblik rada odstupa od uobičajenih primjera navedenih primjerice u udžbeniku iz kineziološke metodike "Metodika tjelesne i zdravstvene kulture" (Findak, V., 2003.), a vrlo rijetko se danas koristi u hrvatskoj hrvačkoj praksi.

Cilj ovog rada je prikazati neke mogućnosti paralelno-izmjeničnog oblika rada na treningu hrvača svih dobnih skupina, uvažavajući posebnost hrvačkog sporta, rad u parovima. Dodatnim uključivanjem ovoga oblika rada utjecalo bi se na racionalizaciju, intenzifikaciju i individualizaciju treninga hrvača. Navedeno je posebno važno s aspekta racionalizacije, jer hrvatske škole hrvanja ponekad rade u vrlo skromnim materijalnim uvjetima, pa baš primjena paralelno-izmjeničnog oblika rada doprinosi boljoj provedbi hrvačkih trenažnih programa. Uvidom u dosadašnje radove tog tipa nije pronađen niti jedan stručni rad koji bi obradio primjenu ovog specifičnog metodičkog organizacijskih oblika rada u hrvanju, kao niti jedan rad koji bi takav oblik rada jasno pozicionirao u skupnim oblicima rada.

### **2. PARALELNO-IZMJENIČNI OBLIK RADA**

Prema Findak, V. (2003.), u paralelno-izmjeničnom organizacijskom obliku rada hrvače dijelimo u četiri odjela. Dva i dva odjela paralelno i istodobno izvode iste zadaće. Nakon određenog vremena, na znak trenera odjeli mijenjaju radna mjesta, a zadaće ostaju iste. Primjena ovog oblika rada na treninzima hrvanja, najčešće se koristi u pripremnom i glavnom dijelu treninga. Može se primjenjivati na svim tipovima treninga, kao i u radu s gotovo svim dobnim skupinama hrvača. Paralelno-izmjenični oblik rada je vrlo dobar za usavršavanje tehničko-taktičkih znanja hrvača, dok je manje primjenjiv kod učenja novih tehničko-taktičkih znanja. Prednost paralelno-izmjeničnog oblika rada u odnosu na frontalni rad, te neke jednostavnije skupne oblike rada (rad u parovima, rad u trojkama, te paralelno-odjelni oblik rada) je prije svega bolje korištenje materijalnih uvjeta rada (mala hrvačka strunjača,

nedovoljan broj sprava i rekvizita), te veće osamostaljivanje hrvača. Ništa manje nije važno što je ovaj oblik rada jedan od temelja za uključivanje naprednijeg izmjenično-odjelnog oblika rada.

## **2.1. Primjena paralelno-izmjeničnog oblika rada u pripremnom dijelu treninga**

U ovom dijelu treninga želimo uz pomoć bazičnih i specifičnih hrvačkih vježbi pripremiti organizam za napore koji ga očekuju u glavnom dijelu treninga. Taj dio treninga, u hrvačkoj praksi, uglavnom se dijeli na četiri poddjela i to: općepripreme vježbe, vježbe hrvačkog mosta, akrobatske vježbe te imitacijske vježbe (vježbe padova te specifične hrvačke vježbe u parovima). Primjena paralelno-izmjeničnog oblika rada, u ovom dijelu treninga, najčešće se primjenjuje kod usavršavanja vježbi hrvačkog mosta, kao i kod usavršavanja složenijih akrobatskih te imitacijskih vježbi.

### **2.1.1. Primjena paralelno-izmjeničnog oblika rada kod učenja i usavršavanja vježbi hrvačkog mosta**

Prema Marić, J. i suradnicima (2003.; 2007.) u vježbe hrvačkog mosta pripadaju: ljuljanja u hrvačkom mostu, obilaženje oko glave “šestarenje” i dr.. Primjena paralelno-izmjeničnog oblika rada u ovom dijelu treninga najčešće se primjenjuje kod onih vježbi hrvačkog mosta koje zahtijevaju, u metodici obučavanja, dodatnu trenažnu opremu s kojima hrvačke škole uglavnom oskudijevaju (poput švedskih ljestvi, debelih strunjača, medicinki i slično).

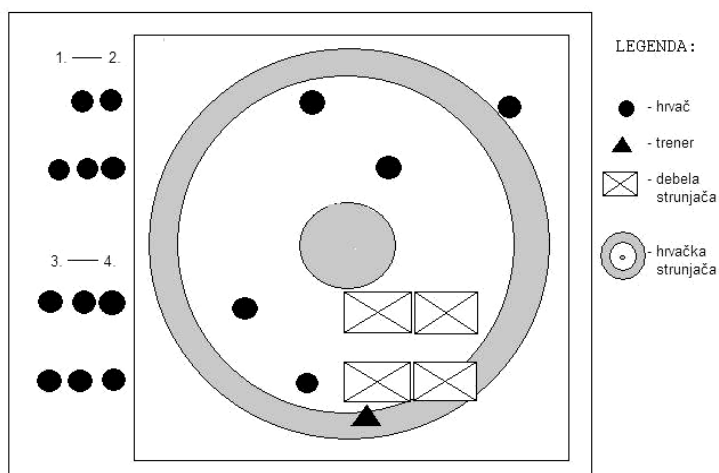
Jedan od primjera paralelno-izmjeničnog oblika rada u usavršavanju vježbi mosta je takav da dva odjela usavršavaju spuštanje u hrvački most iz stojeće pozicije na debele strunjače. Druga dva odjela nalaze se također na hrvačkoj strunjači i usavršavaju prebacivanje iz pozicije prednjeg u poziciju stražnjeg hrvačkog mosta. Nakon zadanog vremena odjeli mijenjaju mjesta i to tako da prvi i drugi odjel idu na mjesto trećeg i četvrtog, a treći i četvrti odjel ide na mjesto prvog i drugog.

### **2.1.2. Primjena paralelno-izmjeničnog oblika rada kod učenja i usavršavanja akrobatskih i imitacijskih vježbi**

Prema Marić, J. i suradnicima (2007.) u akrobatske vježbe koje hrvači primjenjuju na svojim treninzima ulaze: kolut naprijed; sklopka s čela, salto unazad i dr.. U imitacijske vježbe koje se primjenjuju u ovome dijelu treninga ulaze: vježbe padova i specifične vježbe u parovima. Mogućnost primjene, paralelno-izmjeničnog oblika rada, u ovom dijelu treninga je najveća u odnosu na ostale dijelove treninga.

Najčešće se primjenjuje kod onih vježbi koje zahtijevaju u metodici obučavanja dodatnu trenažnu opremu s kojima hrvačke škole uglavnom oskudijevaju (poput debelih strunjača, malih švedskih sanduka, i slično).

Primjer paralelno-izmjeničnog oblika rada u učenju i usavršavanju akrobatskih i imitacijskih vježbi je takav da dva odjela usavršavaju pad naprijed preko desnog i lijevog ramena, a druga dva uče kolut letom na debelu strunjaču. Odjel u kojemu su hrvači slabijeg znanja, a izvode kolut letom na debelu strunjaču, stajat će u odjelu najbliže treneru, tako da uz čuvanje i pomaganje trenera (guranje glave vježbaču na prsa u fazi leta) uče taj element (Slika 1.). Nakon zadanog vremena odjeli mijenjaju mjesta i to tako da prvi i drugi odjel ide na mjesto trećeg i četvrtog, a treći i četvrti odjel ide na mjesto prvog i drugog.



*Slika 1. 1. i 2. odjel usavršava pad naprijed preko desnog i lijevog ramena, a 3. i 4. odjel uči kolut letom na debelu strunjaču.*

## 2.2. Primjena paralelno-izmjeničnog oblika rada u glavnom dijelu treninga

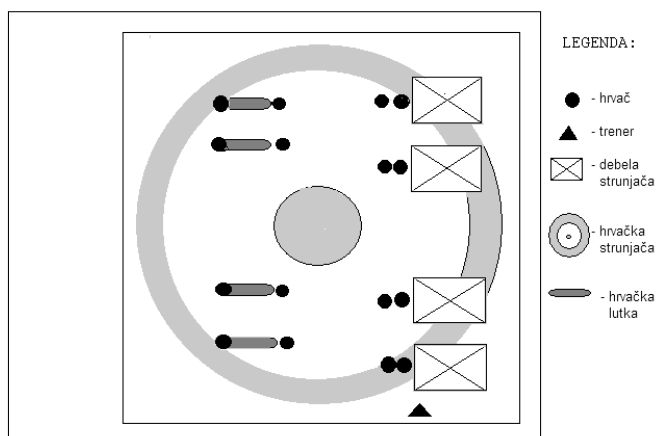
U glavnom dijelu treninga provode se programi tehničko - taktičke i kondicijske pripreme sa ciljem učenja i usavršavanja motoričkih znanja te razvoja i poboljšanja motoričkih sposobnosti. U ovom dijelu treninga ostvaruju se postavljeni ciljevi i zadaće treninga. Opterećenja u ovom dijelu treninga dosežu svoj maksimum, koje je najveće u glavnom “B” dijelu treninga.

### 2.2.1. Primjena paralelno-izmjeničnog oblika rada u glavnom “A” dijelu treninga

Mogućnost primjene paralelno-izmjeničnog oblika rada u ovom dijelu treninga je dobra, a posebno kod usavršavanja složenijih tehničko-taktičkih elemenata.

Jedan od primjera paralelno-izmjeničnog oblika rada u glavnom “A” dijelu treninga je takav da dva odjela usavršavaju okretanje hrvačke lutke “aufrajzer”, a druga dva usavršavaju kontra zahvat od bacanja uvinućem prednji pojas (pokrivanje) na debelim strunjačama. Bitno je napomenuti da su hrvači podijeljeni u parove prema tjelesnoj težini i motoričkim sposobnostima, a zajedno čine četiri odjela (svaki odjel ima dva hrvačka para). Nakon zadanog vremena odjeli mijenjaju mjesta i to tako da prvi i drugi odjel ide na mjesto trećeg i četvrtog, a treći i četvrti odjel ide na mjesto prvog i drugog.

Također u procesu usavršavanja određenog motoričkog zadatka, trener sudjeluje provodeći mjere osiguranja. To se posebno odnosi na čuvanje i pomaganje koje hrvačima omogućuje lakšu izvedbu zadatka. Trener mora biti postavljen tako da može vidjeti sve hrvače koji izvode zadatak na svom radnom mjestu (Slika 2.).



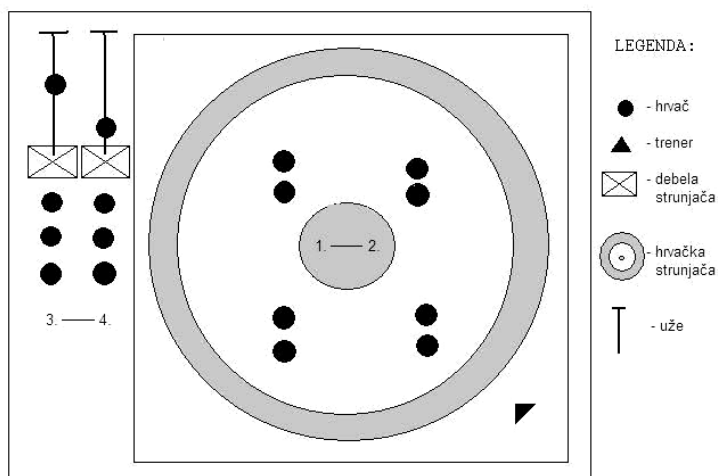
*Slika 2. 1. i 2. odjel usavršava okretanje hrvačke lutke „aufrajzer“, 3. i 4. odjel usavršava kontrazahvat od bacanja uvinućem prednji pojas (pokrivanje) na debelim strunjačama.*

### 2.2.2. Primjena paralelno-izmjeničnog oblika rada u glavnom „B“ dijelu treninga

Sadržaji tog dijela treninga imaju natjecateljsko obilježje, pa se postiže najveći intenzitet na treningu. Mogućnost primjene, paralelno-izmjeničnog oblika rada, u ovom dijelu treninga također je visoka, a posebno se primjenjuje kod hrvačkih borbi

gdje dva odjela maksimalno koriste prostor na strunjači, dok druga dva odjela van strunjače imaju neke druge zadatke.

Primjer paralelno-izmjeničnog oblika rada u glavnom „B“ dijelu treninga može bit da prvi i drugi odjel izvode hrvačke borbe na strunjači, a drugi i treći odjel penje se na uže bez pomoći nogu (pokraj hrvačke strunjače). Nakon zadanog vremena odjeli mijenjaju mjesta i to tako da prvi i drugi odjel idu na mjesto trećeg i četvrtog, a treći i četvrti odjel ide na mjesto prvog i drugog.



*Slika 3. 1. i 2. odjeli izvode hrvačke borbe na strunjači, a 3. i 4. odjel penje se na uže bez pomoći nogu (pokraj hrvačke strunjače).*

### 3. ZAKLJUČAK

U ovome radu dani su primjeri primjene paralelno-izmjeničnog organizacijskog oblika rada na treningu hrvača svih dobnih skupina, uvažavajući posebnost hrvačkog sporta - rad u parovima. Uključivanjem ovoga oblika rada dodatno bi se utjecalo na intenzifikaciju, te individualizaciju treninga hrvača u Hrvatskoj. Međutim, najveća korisnost primjene ovoga metodičko-organizacijskoga oblika rada u hrvanju je u tome što daje odgovor na pitanje kako realizirati hrvačke treninge u uvjetima nedovoljno velikih borilišta te malog broja trenažnih lutki, pomoćnih strunjača te ostale hrvačke opreme u hrvatskim školama hrvanja.

Pisanjem samoga rada, autori su se susreli s nemogućnošću jasnog klasificiranja tog specifičnog, paralelno-izmjeničnog organizacijskog oblika rada, koji se uglavnom u hrvanju provodi u parovima, te koji je u nekim slučajevima vrlo blizak i izmjenično-

odjelnom obliku rada. Navedeno, ostavlja zadatak metodičarima da ovakve specifične oblike rada, koji se mogu naći u pojedinim sportovima, jasnije odrede u klasifikaciji skupnih oblika rada – koji se prema ovim autorima ipak mogu svrstati u paralelno-izmjenični organizacijski oblik rada.

#### **4. LITERATURA**

1. Findak, V. (2003.). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga.
2. Findak, V. (1992.). Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, športu i športskoj rekreaciji. Zagreb: Hrvatski savez za športsku rekreaciju.
3. Marić, J. (1990.). Rvanje slobodnim načinom. Sportska tribina, Zagreb.
4. Marić, J., Baić, M., Aračić, M., (2003.). Kondicijska priprema hrvča, Zbornik radova Međunarodno znanstveno-stručnog skupa „ Kondicijska priprema sportaša“, Zagreb, 21. i 22. veljače 2003. (str. 339-346), Zagreb. Kineziološki fakultet, UKTH.
5. Marić, J., Baić, M., Cvetković, Č. (2007.). Primjena hrvanja u ostalim sportovima. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.