

Čedomir Cvetković
Mario Baić
Kristijan Slačanac

PRIMJENA IZMJENIČNO-ODJELNOG OBLIKA RADA U TRENINGU HRVAČA

1. UVOD

U trenažnom procesu hrvanja primjenjuju se razni, ali uglavnom jednostavniji, metodičko-organizacijski oblici rada. Najčešće primjenjivani metodički oblici rada su frontalni te skupni oblik rada, u kojem su najčešće zastupljeni rad u parovima, te rad u trojkama. Izmjenično-odjelni oblik rada pripada u skupne i po karakteru nešto složenije organizacijske oblike rada u hrvanju, koji se zbog specifičnosti samoga sporta ponekad izvodi u formi rada u parovima.

Cilj ovog rada je prikazati velike i neiskorištene mogućnosti izmjenično odjelnog oblika rada na treningu hrvača svih dobnih skupina. Uključivanjem tog oblika rada dodatno bi se utjecalo na intenzifikaciju, racionalizaciju i individualizaciju treninga hrvača. Uvidom u dosadašnje radove tog tipa nije pronađen niti jedan stručni rad koji bi obradio primjenu ovog, ali i nekih drugih metodičkih organizacijskih oblika rada u hrvanju. Kao jedinu dostupnu literaturu, koju su autori koristili za uključivanje ovoga rada u hrvačku praksu te pisanje rada, bio je udžbenik Kineziološkog fakulteta autora Findak, V. (2003.).

2. IZMJENIČNO-ODJELNI OBLIK RADA

Ovaj se oblik rada vrlo dobro primjenjuje kod učenja novih tehničko-taktičkih znanja, ali jednako tako dobro koristi i pri usavršavanju tehničko-taktičkih znanja. U izmjenično- odjelnom obliku rada skupina hrvača dijeli se najčešće na tri do četiri odjela koji istodobno izvode različite trenažne zadatke. Prema Findak, V. (2003.), nakon određenog vremena vježbanja odjeli mijenjaju mjesta i nastavljaju s radom na novim radnim mjestima.

Broj promjena ovisi o broju postavljenih radnih mjesta, jer svi odjeli trebaju proći sva radna mjesta. Broj odjela ovisi prije svega o materijalnim uvjetima rada i broju hrvača koji izvode motoričke zadatke te ciljevima i zadaćama koji se žele ostvariti. Podjela odjela provodi se tako da sportaše obilježava približno isti stupanj sposobnosti i znanja. Na taj način se homogeniziraju skupine pa učenje i usavršavanje postaje racionalnije.

Prednosti primjene tog oblika rada su mogućnost primjene raznovrsnijeg rada, veća aktivnost učenika, bolji uvid u rad svakog pojedinca, veće angažiranje učenika s obzirom na čuvanje i pomaganje, postizanje pogodnog fiziološkog opterećenja i mogućnosti njegove učinkovite primjene u slabijim uvjetima rada (Findak, 2003.). Ovaj oblik rada u hrvanju uglavnom se primjenjuje u pripremnom i glavnom dijelu treninga.

2.1. Primjena izmjenično-odjelnog 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. Ovaj 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). Izmjenično-odjelni oblik rada, u ovom dijelu treninga, primjenjuje se kod učenja i usavršavanja vježbi mosta, te akrobatskih i imitacijskih vježbi.

2.1.1. Vježbe mosta

Prema Marić, J. i suradnicima (2003.; 2007.) u vježbe hrvačkog mosta pripadaju: prednji most, most iz stojeće pozicije, "piruet" i dr.. Primjena izmjenično-odjelnog oblika rada, u ovom dijelu treninga, najčešće se primjenjuje kod onih vježbi hrvačkog mosta koje zahtijevaju, u metodici obučavanja, dodatnu trenažnu opremu s kojom hrvačke škole uglavnom oskudijevaju (poput švedskih ljestvi, debelih strunjača, medicinki i slično).

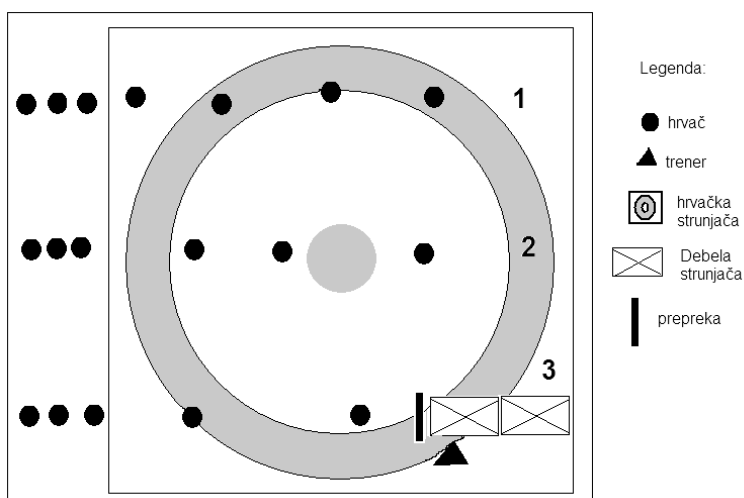
Jedan od primjera izmjenično-odjelnog oblika rada, u učenju i usavršavanju vježbi mosta, je takav da jedan odjel uči spuštanje u hrvački most iz stojeće pozicije na debele strunjače. Drugi odjel usavršava ljuljanje u stražnjem mostu, a treći prebacivanje iz prednjeg mosta u stražnji. Nakon zadanog vremena odjeli mijenjaju mjesta i to tako da prvi odjel ide na mjesto drugog odjela, drugi odjel ide na mjesto trećeg odjela, a treći odjel na mjesto prvog odjela. Zadatak izvode dok svi odjeli ne prođu sva radna mjesta.

2.1.2. Akrobatske i imitacijske vježbe

Prema Marić, J. i suradnicima (2007.) u akrobatske vježbe, koje hrvači primjenjuju na svojim treninzima, ulaze: kolut letom, sklopka s čela, premet naprijed, salto naprijed i dr.. U imitacijske vježbe, koje se primjenjuju u ovome dijelu treninga, ulaze: vježbe padova i specifične vježbe u parovima. Mogućnost

primjene, izmjeničnog oblika rada, u ovom dijelu treninga je vrlo velika. 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 izmjenično-odjelnog oblika rada, u učenju i usavršavanju akrobatskih i imitacijskih vježbi, je takav da prvi odjel usavršava pad naprijed preko desnog i lijevog ramena, drugi odjel usavršava pad unazad, a treći odjel uči leteći, pada naprijed preko desnog ramena preskačući prepreku na debelu strunjaču. Nakon zadanog vremena odjeli mijenjaju mjesta i to tako da prvi odjel ide na mjesto drugog odjela, drugi odjel ide na mjesto trećeg odjela, a treći odjel na mjesto prvog odjela. Zadatak izvode dok svi odjeli ne prođu sva radna mjesta.



Slika 1. 1. odjel izvodi pad naprijed preko desnog i lijevog ramena; 2. odjel izvodi pad unazad; 3. odjel uči leteći, pada naprijed preko desnog ramena preskačući prepreku na debelu strunjaču uz čuvanje i pomaganje trenera.

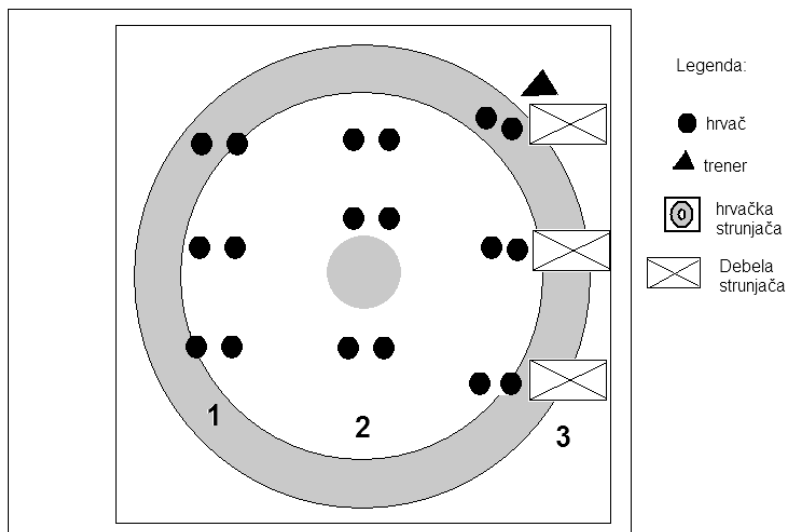
2.2. Primjena izmjenično-odjelnog oblika rada u glavnom dijelu treninga

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 Glavni “A” dio treninga

Mogućnost primjene izmjenično-odjelnog oblika, u ovom dijelu treninga, vrlo je visoka, a posebno kod učenja složenijih tehničko-taktičkih elemenata za koje su potrebne dopunske debele strunjače.

Jedan od primjera izmjenično-odjelnog oblika rada u glavnom “A” dijelu treninga je takav da su hrvači podijeljeni u tri odjela u parovima. Prvi odjel izvodi usavršavanje tehnike prevrtanja obuhvatom ruku, drugi odjel izvodi usavršavanje tehnike školskog ramenskog bacanja, a treći odjel izvodi učenje nove tehnike bočnog bacanja obuhvatom ruke i glave na debelu strunjaču. Također, u procesu učenja ovakvih složenijih tehničko-taktičkog zadatka, trener sudjeluje provodeći mjere čuvanja i pomaganja koje hrvačima omogućuje lakšu izvedbu. Istodobno, trener mora biti postavljen tako da može vidjeti sve hrvače koji izvode zadatak na svim radnim mjestima (Slika 2.).



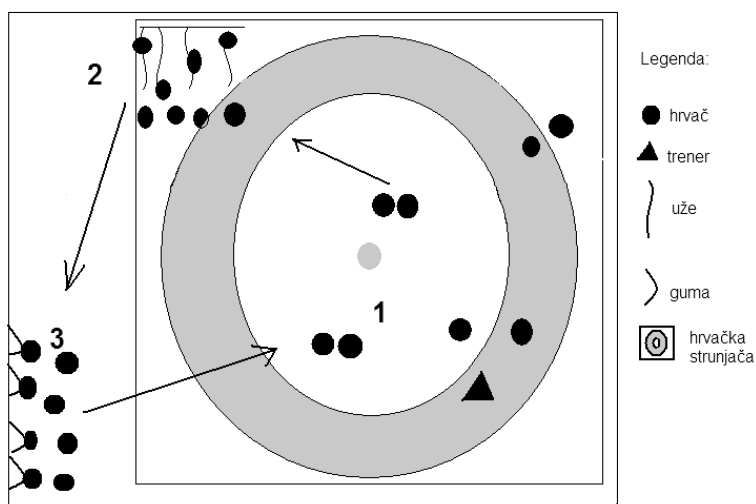
Slika 2. 1. odjel (u parovima) izvodi usavršavanje tehnike prevrtanja obuhvatom ruku; 2. odjel izvodi usavršavanje školskog ramenskog bacanja; 3. odjel izvodi učenje nove tehnike bočnog bacanja obuhvatom ruke i glave na debelu strunjaču.

2.2.2. Glavni “B” dio treninga

Sadržaji tog dijela treninga imaju natjecateljsko obilježje, pa se postiže najveći intenzitet na treningu. Možnost primjene izmjenično-odjelnog oblika rada, u ovom dijelu treninga, također je dobra, a najčešće se primjenjuje kod hrvačkih borbi gdje

jedan odjel maksimalno koristi prostor na strunjači, dok druga dva odjela izvan ili pokraj strunjače imaju neke druge trenažne zadatke.

Primjer izmjenično-odjelnog oblika rada u glavnom “B” dijelu treninga je takav da su hrvači podijeljeni u tri odjela. Prvi odjel (u parovima) izvodi hrvačku borbu u parternom položaju na strunjači, drugi se odjel penje na uže bez pomoći nogu dok treći odjel pored strunjače radi s gumama imitacije ulazaka u ramensko bacanje iz stojeće pozicije u lijevu i desnu stranu (Slika 3.). Nakon zadanog vremena odjeli mijenjaju mjesta i to tako da prvi odjel ide na mjesto drugog odjela, drugi odjel ide na mjesto trećeg odjela, a treći odjel na mjesto prvog odjela. Zadatak izvode dok svi odjeli ne prođu sva radna mjesta.



Slika 3. 1. odjel (u parovima) izvodi hrvačku borbu u parternom položaju na strunjači; 2. odjel penje se na uže bez pomoći nogu; 3. odjel izvodi pored strunjače s gumama imitacije ulazaka u ramensko bacanje iz stojeće pozicije u lijevu i desnu stranu.

3. ZAKLJUČAK

U ovome radu dani su primjeri izmjenično-odjelnog oblika rada na treningu hrvača svih dobnih skupina, uvažavajući i posebnost hrvačkog sporta - rad u parovima na hrvačkoj strunjači. Najveća mogućnost primjene ovoga oblika rada je u pripremnom i glavnom dijelu treninga hrvača. Uključivanjem izmjenično-odjelnog oblika rada u hrvačke treninge, dodatno bi se utjecalo na intenzifikaciju, te individualizaciju rada. Međutim, najveća korisnost primjene ovoga metodičkog organizacijskog 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 “debelih” strunjača te ostale hrvačke opreme u hrvatskim školama hrvanja.

Također, korisnost primjene ovoga oblika rada očituje se i u mogućnosti boljeg osiguravanja trenažnog procesa u hrvanju. To se posebno ističe kod učenja novih složenijih tehničko-taktičkih elemenata na pomoćnim “debelim” strunjačama, te istodobnim pomaganjem pojedinim hrvačima od strane trenera. Navedeno nije moguće na hrvačkim treninzima ukoliko se primjenjuje samo rad u parovima.

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. Zagreb. Sportska tribina.
4. Marić, J., Baić, M., Aračić, M., (2003.). Kondicijska priprema hrvača, 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.