

*Tomislav Pisačić*  
*Predrag Mazinjanin*  
*Dalibor Vračan*

## **RAD U PAROVIMA NA TRENINZIMA HRVANJA**

### **1. UVOD**

Rad u parovima standardni je metodičko-organizacijski oblik rada, koji se primjenjuje u treninzima hrvača. U kineziološkoj metodici postoje neka pravila koja treba poštivati prigodom slaganja parova, radi pravilnog izvođenja vježbi, njihove učinkovitosti i preventive vježbača. Između ostalog, vrlo bitno je paziti da suvježbači budu podjednake tjelesne težine i podjednakih motoričkih sposobnosti, prema Findak, V. (2003.). Međutim, u hrvačkoj trenerskoj praksi baš ta pravila vezana za tjelesnu težinu i motoričke sposobnosti ponekad se ciljano ne poštuju. Takvo kombiniranje parova različite tjelesne težine, tjelesne visine i motoričkih sposobnosti, otvara mogućnost razvoja pojedinih specifičnih tehničko-taktičkih znanja i sposobnosti.

Primarni cilj ovog rada je na praktičnim primjerima pokazati mogućnosti koje otvara metodička organizacija rada u parovima s kombiniranjem partnera različite tjelesne težine, tjelesne visine i motoričkih sposobnosti. Sekundarni cilj ovoga rada je upozoriti na opasnosti koje se kriju u takvom obliku rada.

Uvidom u dosadašnje radove ovog tipa pronađen je samo rad Baića i suradnika (2004.), koji su obradili jedno područje rada u parovima vezano za bazične i specifične hrvačke vježbe koje razvijaju snagu i fleksibilnost trupa. Neka druga literatura koja bi detaljnije obradila ovo područje nije pronađena, pa se ukazala potreba za detaljnijim opisom tog najčešćeg primjenjivanog oblika rada u hrvanju.

### **2. RAD U PAROVIMA NA TRENINZIMA HRVANJA**

Prema Findak, V. (2003.) ovaj oblik rada podrazumijeva podjelu razreda na "grupe" od po dva učenika, poslije čega svaki par radi na izvršavanju istoga zadatka, u skladu s prethodnim objašnjenjem i demonstracijom nastavnika. Rad u parovima može se odvijati:

- a) u obliku suradnje, kada jedan učenik čuva drugog, dakle svoj par za vrijeme vježbanja; pomaže svom paru prigodom izvođenja određene vježbe ili mu jednostavno asistira za vrijeme vježbanja
- b) u obliku pasivnog, polu aktivnog i aktivnog partnera pri izvođenju pojedinih vježbi, što dolazi u obzir kad jedan i drugi učenik izvršavaju istu zadaću, pri čemu su im uloge različite.

Neovisno o tome u kojem se obliku odvija rad u parovima, prigodom njegove primjene vrlo važno je, uz ostalo, brinuti se o sljedećem:

- ako se trening hrvanja provodi u mješovitim skupinama, parove treba formirati prema spolu
- parovi, odnosno partneri u paru trebaju biti gotovo jednake tjelesne visine i tjelesne težine
- parovi trebaju biti približno jednakih sposobnosti i motoričkih dostignuća
- pri formiranju parova trebaju se poštivati i želje učenika, dakako onda kada je to moguće i opravdano, to jest u skladu s prethodno istaknutim zahtjevima.

### **3. PRIMJERI KOMBINIRANJA PAROVA I NJIHOV UTJECAJ NA SPECIFIČNA ZNANJA I SPOSOBNOSTI HRVAČA**

Vrlo važno je naglasiti da se hrvački treneri trebaju gotovo uvijek pridržavati gore navedenih pravila o radu u parovima, prema Findak, V. (2003.). To pravilo je posebno važno kod hrvača početnika te mlađih dječaka. Ulaskom hrvača u starije dobne skupine, te kod hrvača najvišeg kvalitetnoga ranga, treneri ponekad u strogo kontroliranim uvjetima primjenjuju i niže navedene načine kombiniranja rada u parovima. To se najčešće radi individualno samo s jednim od para na treningu, dok ostali rade u parovima podjednake tjelesne težine i motoričkih sposobnosti.

#### **1) Vježbanje s lakšim partnerom:**

- Lakši se partner ponekad koristi u metodici učenja novog zahvata (npr. kod učenja tehnike dizanja iz partera “rebur” - u fazi bacanja na debelu strunjaču, učenje tehnike dizanja iz partera suplex – samo faze dizanja).
- Vježbanje s lakšim partnerom omogućuje hrvaču bolju usredotočenost na tehničku kvalitetu izvedbe pojedinog zahvata.
- Smanjuje se mogućnost nepravilnog izvođenja zahvata zbog smanjenog utjecaja specifične snage potrebne za izvođenje pojedinog zahvata.
- Sprječava ozljede koje su moguće zbog neadekvatne kondicijske pripreme hrvača za izvođenje tehnike s partnerom njegove težine (Baić i sur., 2004.).

#### **2) Vježbanje s težim partnerom:**

- U trenažnom procesu vježbanje s težim partnerom koristi se kod izvođenja specifičnih hrvačkih vježbi snage i izdržljivosti (npr. kod uvježbavanja obrane od tehnike dizanja iz partera “rebur”, teži partner izvodi pokušaj dizanja iz partera, lakši se brani - bez bacanja, te u raznim oblicima nošenja partnera).

- Korištenje ovakvog načina sparivanja prigodom učenja i usavršavanja tehnika koje se standardno primjenjuju u borbi s bržim protivnicima.
- Primarni cilj takvoga vježbanja je podizanje specifične snage i snažne izdržljivosti hrvača.

### **3) Vježbanje sa sporijim partnerom:**

- Rad na treningu s partnerom sporijim od sebe od posebne je važnosti kod učenja i usavršavanja različitih kontrazahvata (npr. napadač izvodi pokušaj okretanja obuhvata trupom “aufrajzer”, a kontranapadač izvodi kontrazahvat pokrivanja).
- Prigodom učenja i usavršavanja različitih tehničko-taktičkih kombinacija također se u trenažnom procesu koristi rad sa sporijim partnerom (npr. napadač izvodi pokušaj dizanja iz partera “suplex” u desnu stranu, obrambeni hrvač daje obranu odguravanjem od ruke napadača i okretanjem prsima u pravcu napada, a napadač izvodi kombinaciju okretanja obuhvatom trupa - “aufrajzera” u lijevu stranu.
- Važno je naglasiti da je vježbanje sa sporijim partnerom limitirajuće za vježbača i da kako se bliži natjecateljska sezona ta brzinska razlika treba biti svedena na minimum

### **4) Vježbanje s bržim partnerom:**

- Kod učenja i usavršavanja različitih tehnika obrane kod kojih je pravodobnost reakcije vrlo bitna za uspješnost obrane od određenog zahvata koristi se vježbanje s bržim partnerom (npr. napadač izvodi pokušaj okretanja obuhvatom trupa - “aufrajzer”, a kontranapadač pokušava pravodobno reagirati na njegov napad i obraniti se).
- Korištenje takvog načina sparivanja prigodom učenja i usavršavanja tehnika koje se standardno primjenjuju u borbi s bržim protivnicima (npr. tehnike hrvanja s jednom visoko zavučenom rukom, tehnike hrvanja s obje visoko zavučene ruke, tehnike hrvanja s napadom s dvije ruke na jednu s vanjske u unutrašnje strane).
- Takvim načinom vježbanja na treningu utječe se na razvijanje brzine reakcije

### **5) Vježbanje s nižim partnerom jednake tjelesne težine:**

- U dijelu specifične pripreme hrvača vrlo je bitno pripremiti svoga hrvača za baš takve tipove nižih boraca, s kojima se hrvač ponekad susreće na natjecanjima.

- To je tzv. vježbanje u otežanim uvjetima gdje se napadača prisiljava da prilagodi svoju tehniku, najčešće specijalku, i uspješno je izvodi kada se na natjecanju nađe u takvim uvjetima.
- Vježbanje s nižim partnerom upotrebljavamo i prigodom učenja i usavršavanja taktike koja se standardno primjenjuju u borbi s nižim protivnicima (npr. hrvanje s jednom visoko zavučenom rukom, hrvanje s obje visoko zavučene ruke – dolasci na leđa hvatom ruke i glave, dolasci na leđa preko glave).

#### **6) Vježbanje s višim partnerom jednake tjelesne težine:**

- Vježbanje s višim partnerom također je vrlo važno u dijelu specifične pripreme hrvača.
- To je tzv. vježbanje u otežanim uvjetima gdje se hrvača tehnički i taktički priprema za vođenje borbe s protivnikom višim od sebe
- Koristi se u svrhu učenja i usavršavanja taktike i tehnika koje se standardno primjenjuju u borbi s višim protivnicima (npr. taktika hrvanja s napadom s dvije ruke na jednu s vanjske i unutrašnje strane, te primjena tehnika dolazaka na leđa ispod ruke, bacanje švedskog šultera, ramenskog bacanja i bacanja melnice).

## **4. ZAKLJUČAK**

U ovome radu ponovno je naglašena važnost vođenja brige o temeljnim principima rada u parovima hrvača. To se prije svega odnosi na brigu o tome da se parovi formiraju prema: spolu (ukoliko se radi u mješovitim skupinama); gotovo jednakoj tjelesnoj visini i težini; podjednakoj razini motoričkih sposobnosti i dostignuća; željama učenika (onda kada je to moguće i opravdano, to jest u skladu s prethodno istaknutim zahtjevima).

Gore navedeni principi slaganja parova standardni su na satovima tjelesne i zdravstvene kulture (prema Findak, V. 2003.), te su potpuni isti i primjenjivi na treninzima hrvanja. Pridržavanje tih pravila posebno je važno u hrvanju kod uzrasta početnika i mlađih dječaka. Ulaskom hrvača u starije dobne skupine, te viši kvalitetni razred, treneri počinju samo kod pojedinih hrvača na treninzima i u strogo kontroliranim uvjetima kombinirati rad u parovima s: lakšim partnerom, težim partnerom, sporijim partnerom, bržim partnerom, nižim partnerom jednake tjelesne težine i višim partnerom jednake tjelesne težine. Takvi načini rada može biti dobar i za poboljšanje pojedinih tehničko-taktičkih znanja, te specifične snage i izdržljivosti, ali su istodobno i opasnost za hrvače koji primjenjuju takav način rada.

Na osnovi navedenog autori preporučuju pridržavanje osnovnih načela u radu s parovima, a ostale načine kombiniranja parova u strogo kontroliranim uvjetima na

treninzima hrvanja. Takav način rada najčešće se radi individualno i samo s jednim od parova na treningu, dok ostali rade u parovima podjednake tjelesne težine i motoričkih sposobnosti.

## **5. LITERATURA**

1. Baić, M., Marić, J., Valentić, M. (2004.). Bazične i specifične hrvачke vježbe u parovima za razvoj snage i fleksibilnosti trupa. *Kondicijski trening 2* (2), (str. 34-43), Zagreb: Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.
2. Findak, V. (2003.). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
3. Marić, J., Baić, M., Cvetković, Č. (2007.). *Primjena hrvanja u ostalim sportovima*. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.